

<<三围瑜伽入门>>

图书基本信息

书名：<<三围瑜伽入门>>

13位ISBN编号：9787811001037

10位ISBN编号：7811001039

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王韵

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<三围瑜伽入门>>

内容概要

瑜伽宝典系列。

重塑优雅体态，找回自信从这里开始！

<<三围瑜伽入门>>

作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜伽韵舞。

<<三围瑜伽入门>>

书籍目录

一 “三围”瑜伽入门课程二 学员聊天室三 如何使用此书？
四 “三围”瑜伽入门的特点五 课程表六 三围瑜伽入门课程七 一周练习体验记录 星期一 使胸部上扬——隆胸的姿势 星期二 美丽的腹部——收缩四肢的姿势 星期三 内收侧腰线条——侧展的姿势 星期四 吸引人的后背线条——眼镜蛇的姿势 星期五 成为受人爱慕的女性——飞翔的姿势八 一周练习体验记录 星期一 丰盈胸部——猫的姿势 星期二 平坦的腹部——吊桥的姿势 星期三 培养美丽的体侧线条——B.W.H. 星期四 消除背部的赘肉——半弓的姿势 星期五 塑造魅力臀部——扭髯的姿势九 一周练习体验记录十 一周练习体验记录致谢

<<三围瑜伽入门>>

章节摘录

插图

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>