

<<白领减压减脂瑜伽(1VCD)>>

图书基本信息

书名：<<白领减压减脂瑜伽(1VCD)>>

13位ISBN编号：9787880877113

10位ISBN编号：7880877118

出版时间：北京东方影音公司

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>

<<白领减压减脂瑜伽(1VCD)>>

内容概要

在拥挤而喧闹的都市里，瑜伽如莲花般在各个角落安静地绽放。

局部塑形瑜伽体位+减压呼吸法+完美激瘦法=白领减压减脂瑜伽。
促进血液循环、加速新陈代谢、防止脂肪囤积、排毒减压、美丽肌肤。

教练介绍：郝晓伟，高级健康形体专家，北京七街健身俱乐部管理公司首席瑜伽教练。
受聘于多家企业集团及私人授课。

黑龙江歌舞团舞蹈演员，国家二级演员。

2003年接触瑜伽并进行系统学习，将瑜伽动作与形体芭蕾、古典文学、民族舞蹈相融汇，总结瑜伽的练习方法与教学经验，从事瑜伽的推广与研究。

教授高温瑜伽、香薰瑜伽、古典瑜伽、活力瑜伽，主攻瑜伽形体修复。

在减肥、塑体、心理调节方面均有专业的研究与个人教学方法，授课风格温和、对瑜伽深层次的讲解非常到位。

<<白领减压减脂瑜伽(1VCD)>>

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>