

<<景丽自然瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<景丽自然瑜伽>>

13位ISBN编号：9787883527367

10位ISBN编号：7883527363

出版时间：2007-1

出版时间：大连音像出版社有限公司

作者：本社 编

页数：95

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>

<<景丽自然瑜伽>>

内容概要

国际传媒巨资打造中国第一瑜伽品牌，超强制作班底亲临度假圣地黄金海岸实景拍摄。
亚洲第一瑜伽美人全程亲身示范，展示数十年的深厚瑜伽功底，完全还原印度瑜伽学院教授的标准课程，逐步示范解析动作步骤。
面对面、一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

<<景丽自然瑜伽>>

作者简介

景丽，IHFI（国际康体专业学校）体适能高级瑜伽培训导师；亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练。

国际Fisas有氧教练和健身教练认证；IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证。

Les Milles专业教练、瑜伽导师认证；国家体育总局普拉提斯教练认

<<景丽自然瑜伽>>

书籍目录

1.探索瑜伽的悠远历史与深邃内涵 神秘起源,湿婆始创 印度文明剪影 穿越时空,引领潮流 瑜伽时尚剪影2.身、心、灵、德兼修的瑜伽体系 冥想法 呼吸法 体位法3.瑜伽练习前奏曲 你的准备工作 设计自己的瑜伽课程4.和景丽一起体验印度自然瑜伽课程5.神圣的印度瑜伽之旅

<<景丽自然瑜伽>>

章节摘录

插图

<<景丽自然瑜伽>>

编辑推荐

全球最多瑜伽学院瑜伽练习者推崇的标准瑜伽课程。

国际YOGA导师景丽，百万销售奇迹缔造者，世界技巧比赛全能冠军，国家级全能运动健将。

向全世界最伟大的瑜伽导师B.K.S.艾扬格致敬！

国际瑜伽导师景丽继数年前推出一系列畅销瑜伽专著后，远赴全球瑜伽圣地——印度深研。

经过数年时间的沉淀，以及对传统印度瑜伽的精修，再度奉献全新瑜伽系列著作。

亚洲第一瑜伽美人、国际瑜伽导师景丽：IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师。

亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练。

国际Fisas有氧教练和健身教练认证。

IGFI（国际有氧运动学院）高级瑜伽导师认证。

Les Milles专业教练、瑜伽导师认证。

国家体育总局普拉提斯教练认证。

世界技巧比赛全能冠军。

全国技巧锦标赛全能亚军。

获“国家级全能运动健将”称号。

亚太区健身小姐冠军。

向全世界最大的瑜伽导师B.K.S.艾扬格致敬！

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>