第一图书网, tushu007.com

<<完美体态养成术.呼吸式瑜珈>>

图书基本信息

书名：<<完美体态养成术.呼吸式瑜珈>>

13位ISBN编号：9789571342948

10位ISBN编号：9571342947

出版时间：20050401

出版时间：時報文化

作者：深堀真由美，譯／楊明綺

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

内容概要

日本當紅瑜伽大師、BREATHING YOGA教室創辦人　深堀真由美親自傳授
一呼一吸間輕鬆達成身心平衡、壓力紓解並養成夢想中的完美體態深堀真由美所提倡的呼吸式瑜伽（BREATHING YOGA），乃是藉由呼吸法與體位法來調和身心、讓身心重新取得平衡的劃時代運動。
呼吸式瑜伽能夠讓你以自體力量矯正歪斜的骨盤與脊椎；活化細胞、改善血液循環、排出體內廢物；緩解慢性疾病（糖尿病、腰酸背痛、高血壓、失眠等）症狀；釋放因作息不正常產生的壓力、提高身體自癒力；修飾體態、減少贅肉，達到瘦身的效果，讓身體從內部散發出健康美。

作者简介

深堀真由美
宮城縣人。
積極地將YOGA瑜伽的基本呼吸（”吸氣”和”吐氣”）融合於體位法（姿勢）中，促進內臟機能活化性，謀求身心平衡，提倡讓身體放鬆的”BREATHING YOGA”（呼吸式瑜伽）。
致力於推廣瑜伽，於東京新宿開辦「深堀真由美BREATHING YOGA教室」。
以技術指導身分活躍於電視、雜誌等傳媒。
現居住於東京。

第一图书网, tushu007.com

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