

<<天天来瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<天天来瑜伽>>

13位ISBN编号：9789573258001

10位ISBN编号：9573258005

出版时间：遠流出版公司

作者：Cyndi Lee , Laurie Dolphin 著

页数：146

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>

<<天天来瑜伽>>

内容概要

生活太忙碌，既沒時間上瑜伽教室，也沒辦法靜下心來研讀時下瑜伽書中冗長的解說嗎？

在《天天來瑜伽：量身打造一星期的瑜伽課》中，OM瑜伽的創始人、權威瑜伽教師辛蒂·李（Cyndi Lee）用簡明易懂的方式，將瑜伽教室裡最正統、有效的學習方法帶進你家。

藉由簡單有趣、清晰俐落的插圖示範，辛蒂老師規劃一週七天的瑜伽練習課程：配合現代人的生活步調特性，從星期一活力充沛的拜日式到星期天養生休息的靜瑜伽，循序漸進，週而復始。

本書內容包括冥想、呼吸以及適合各種程度的瑜伽「配方」，目的是讓我們感到更平靜、自信、有包容力。

你將發現練習瑜伽不僅能讓身體強壯、呼吸深長、情緒更加穩定舒坦，還能喚醒你的感覺、開闊心胸。

。每個人都能擁有這樣的體驗，只要一點勇氣、一些訓練、旺盛的好奇心，當然還有，每天的身體力行。

。

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>