第一图书网, tushu007.com

<<漂亮身体能量Yoga>>

图书基本信息

书名：<<漂亮身体能量Yoga>>

13位ISBN编号：9789861360164

10位ISBN编号：9861360166

出版时间：2004年7月

出版时间：如何出版社

作者：坐娜

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

第一图书网, tushu007.com

<<漂亮身体能量Yoga>>

内容概要

她的《漂亮YOGA》掀起东方瑜伽热
蝉联各大排行榜数十周，19刷80000本持续再版热卖中！

采样1000位以上学员真实案例 历时一年研发
瑜伽女 坐娜2004最新力作《漂亮身体 能量YOGA》
投资自己 一年只要这一本
16种全方位雕塑身体与健康的瑜伽动作，全面纾解现代人最常见的病痛与不适。

探索人体脊椎，揭开YOGA行者千年来发现的自然界生物保健养生之谜。

喜悦分享---来自TangYoga教室学员的幸福见证
YOGA带给我身体更美丽，上班时精神好，心情较平静。
Wendy
体会到静中也有动的妙处，原来健身也能优雅表现。
Jane
学YOGA，是我觉得“最对得起”自己的一次选择。
Michelle
无论是身体或心灵，都变得更强壮了！
Megan
1书+3VCD全长超过150分钟，坐娜亲自详细教学示范

第一图书网, tushu007.com

<<漂亮身体能量Yoga>>

作者简介

堂娜
1986年，堂娜以當紅新人之姿發行首張專輯「告別臨界」、演出第一部電視連續劇「還君明珠」，並跨足大銀幕。
兩年後，她榮獲日本CBS/SONY亞洲國際新人歌唱比賽冠軍，開啟進軍國際歌壇之門。
在唱片方面，堂娜的專輯都有良好的成績，「自由」更創造四十萬張佳績。
外型出眾、氣質特殊的她，備受片商與廣告商青睞，主演多齣連續劇與廣告。
雖然演藝工作成績亮麗，堂娜的身體狀況並不佳，尤其是十年前的一場大車禍，使她全身的骨頭碎裂，內臟移位。
就算疼痛難忍，她還是以藥物與超強意志力熬過。
極度繁忙的演藝工作與伴隨而來的壓力，使她過度透支精神和體力，甲狀腺失調的問題出現了，然後，憂鬱症接踵而來。

因為朋友的介紹，堂娜開始接觸瑜伽，並且發現身體機能陸續恢復：除了身體越來越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深層觀想，她更認識自己，感受前所未有的平靜與幸福。

剛開始，堂娜沒有想過要教學，只是因為許多朋友都覺得「瑜伽」超難，所以她以親身經驗，將瑜伽融合學過十幾年的動禪和有氧，用深入淺出的方式讓他們練習，很快地大家發現瑜伽的益處。

從喜悅自用，到開始幸福分享；跟隨堂娜一起接觸Yoga的世界，讓生命有個漂亮新開始。

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