

<<瑜珈奶奶>>

图书基本信息

书名：<<瑜珈奶奶>>

13位ISBN编号：9789866655593

10位ISBN编号：9866655598

出版时间：旗林文化出版社有限公司

作者：赵美芳, SWS 著

页数：192

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>

<<瑜珈奶奶>>

前言

促銷活動 好康一 剪下書籍折口截角印花，附上50元回郵信封，即贈送價值680元一坪健身房運動光碟一片讓您擁有完全健康的喜樂人生！

好康二 如果一次購買100本以上的讀者或單位機關公司行號，自備教學場地，即可邀請瑜珈奶奶免費至貴公司行號，進行免費演講與運動教學宣傳活動 好康三 憑此書籍與發票存根上<http://jeff.maxparty.com.tw/index.html>共有張淳淳國際、安諾診所、Moret.kck、銀飾、西門眼鏡、台北健身院、力屋國際等國內外名店針對本書購書讀者提供獨家優惠折扣 好康四 隨本書附贈網路版電子書專欄密碼「1689」，上網<http://jeff.maxparty.com.tw>可得知瑜珈奶奶教學訊息

<<瑜珈奶奶>>

内容概要

坐六望七青春不變、神清氣爽四肢又健、爬樓腰不痠氣不喘、三十年習練眾人羨、作息正常多動要少飯、疾病不上身最大本錢、在家跟著瑜珈奶奶練、前凸後翹康健百歲見。

本書由華人出版塑身史上暢銷書《一分鐘前凸後翹瘦》塑身女王張淳淳御用班底，打造養生塑身健身，美人瑜珈多媒體互動新作。

想要青春永駐、想要健步如飛、無論是國際巨星瑪丹娜、或國內名人專家所推崇，除了瑜珈還是瑜珈。

本書收錄瑜珈奶奶精選60組動作；以頭、頸、肩、手、背、胸、腰、腹、臀、腿透過柔軟的動作以及和緩的呼吸，達到身心靈一體的放鬆，再搭配適當飲食與作息，讓您全身散發魅力，四肢健康充滿活力。

<<瑜珈奶奶>>

作者简介

趙美芳 芳齡坐六望七別名瑜珈奶奶，台灣出生，牡羊座，為國內資深氣功與瑜珈病理治療師資教學老師。

教學經驗三十多年，也為國內知名的太極、瑜珈與氣功養生教練作家 瑜珈專業經歷 日本沖繩瑜珈研究學院研習華式瑜珈補習班畢業 中華民國瑜珈學會導師班畢業 中華民國太極拳發展協會師姿班畢業 書籍著作 簡易瑜珈入門 健康EQ百分百 關節瑜珈 跟奶奶做瑜珈 星座瑜珈舒活寶典 等多本暢銷書

<<瑜珈奶奶>>

媒体关注与评论

塑健美趨勢達人蔡純真老師、塑身理財書暢銷天后張淳淳、星座書暢銷作家趙心如、體適能暢銷作家陳鈴、知名中醫作家鄒瑋倫、知名營養師作家連英琦、台北市流行時尚藝術協會理事長盧曼芳、舒活作家林宥儀等健康推薦

<<瑜珈奶奶>>

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>