

<<28天瑜伽瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<28天瑜伽瘦身操>>

13位ISBN编号：9789866788772

10位ISBN编号：9866788776

出版时间：三藝文化事業有限公司

作者：林小平，陳穎 著

页数：121

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>

## <<28天瑜珈瘦身操>>

### 内容概要

印度著名瑜珈大師真情推薦最新自學瘦身瑜珈秘笈 每天10分鐘 輕鬆纖體健身源自於高瑜珈殿堂 開創最高效快速纖體熱潮塑形 養顏 減壓 提升免疫力居家瑜珈 辦公瑜珈 從80kg到52kg 瑜珈讓我變身窈窕佳人。

練瑜珈的人非看不可，愛瑜珈的人一定要看，而想開始學瑜珈的人，更是不可不看。

中外明星最愛的時尚美體減壓運動。

具有預防治療慢性病、刺激血液循環、加速新陳代謝、排除毒素、提升免疫力等功效。

圖片精美、講解詳細、超值VCD示範指導，在家也可以輕鬆學習正統瑜珈。

居家yoga、辦公yoga，隨時隨地瑜珈，最實用的瑜珈寶典。

## <<28天瑜珈瘦身操>>

### 作者简介

林小平 資深瑜珈教練，U+瑜珈教學總監。

曾師從Mohan等多位知名瑜珈導師系統地學習傳統瑜珈的體位、呼吸法、冥想和瑜珈教學，並隨印度著名導師Lalit Kumar Lohmorh先生精進Astance YOGA。

從初識瑜珈的那一刻，林老師就深深為瑜珈的魅力所折服，大學畢業後全身心投入瑜珈事業中，並創立U+瑜珈品牌，傳播源自印度的正統瑜珈體位和文化，深受學員好評。

古老的智慧融入軀體 靜悄悄滌淨心靈 滿杯的愉悅與輕鬆如花般綻放 為時光留下一段美麗傳說 走進自然，走進瑜珈，享「瘦」美麗，享受健康！

<<28天瑜伽瘦身操>>

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>