

<<跟奶奶做瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<跟奶奶做瑜伽>>

13位ISBN编号：9789867058225

10位ISBN编号：9867058224

出版时间：臉譜文化事業股份有限公司

作者：趙美芳 著

页数：128

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>

<<跟奶奶做瑜伽>>

内容概要

《跟奶奶做瑜伽》為瑜珈奶奶以其個人專研瑜珈多年的精華，結合了瑜珈伸展、氣功調息，以及意念導引的獨創抗老秘招。

瑜珈奶奶將幫助類風濕性關節炎女兒的復建經驗，整合親身學習的氣功、瑜珈精華，並針對人體老化的部位現象，設計了 40 招氣功瑜珈動作，依不同部位的酸痛或老化狀況適時調整。並融合氣功的調息、以及意念的導引，強化內分泌的腺體功能，一方面提前抗老預防，一方面協助長者病痛的舒緩。

瑜珈動作的複雜常令人望之退卻，瑜珈奶奶以 70 高齡作見證，只要善用氣的調息、輔以簡單的動作，就可以達到瑜珈的養生效果！

即使是家中長輩，也可以輕鬆達到瑜珈練習、健身的效果！

這是一本難得的醫學保健、瑜珈強身的最佳自學書！

<<跟奶奶做瑜伽>>

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>