

<<不可思义的瑜伽旅行>>

图书基本信息

书名：<<不可思义的瑜伽旅行>>

13位ISBN编号：9789867322609

10位ISBN编号：9867322606

出版时间：联经出版社

作者：阮淑英

页数：176

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>

<<不可思议的瑜伽旅行>>

内容概要

學瑜伽愈來愈成為一種時尚，然而去印度學正宗的瑜伽卻需要一種勇氣。阮淑英辭去了人人稱羨的空服員工作，收起所有的高跟鞋與化妝品，只帶著一個登山背包容量的行李來到印度，並把這一年的瑜伽修業過程，記錄成書。

所有的旅行經驗都是一種學習與吸收，而真正深入且長時間的修業，又是對另一種文化的深刻體驗。畢竟，旅行本來就是可以有多種樣貌的，這本書除了記述瑜伽的學習過程，更是對印度文化的深度觀察。

阮淑英認為，生活在印度，就像是處在一個不用抽大麻、吃蘑菇就可以擁有的異想世界，眼前不斷流瀉的精采畫面都是真人用生命刻劃出來的，人家說身在紐約級的大都市因為沒人在乎可以隨興做自己，但身在印度，那特有的魔力將還原最原始的你。

親身經歷比知識更重要，阮淑英在印度的簡單生活所帶來的單純快樂與滿足，是當初萬萬想不到的，而對瑜伽的體驗，也因為點滴接收了瑜伽古老哲學的訊息傳達，從健康為出發點開始，漸漸滲透了皮肉筋骨，往最深處的靈魂方向走去……

<<不可思义的瑜伽旅行>>

作者简介

阮淑英

畢業於世新大學廣電系廣播組。

主持過廣播節目、當過兒童美語老師、中華航空國際線空服員，旅行過匈牙利、英國、德國、義大利、澳洲、日本、韓國、美國、加拿大、泰國、印尼、新加坡、馬來西亞、韓國、越南等國。

2005年5月離開了飛行的工作後，便開始了一年的心靈旅程，在印度經過了4位資深Iyengar瑜伽老師的指導，2006年5月在世界瑜伽首都之稱的Rishikesh Pamarth Niketan Ashrum完成Iyengar體系瑜伽師資訓練

。

<<不可思义的瑜伽旅行>>

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>