

<<瑜珈,这样做就对了!(附光盘)>>

图书基本信息

书名：<<瑜珈,这样做就对了!(附光盘)>>

13位ISBN编号：9789867461063

10位ISBN编号：9867461061

出版时间：20041102

出版时间：联经出版社

作者：洪光明

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>

## <<瑜伽,这样做就对了!(附光盘)>>

### 内容概要

很多人對瑜伽心存恐懼，覺得似乎做了就會受傷，而又有些人練瑜伽練了半天，發現越練越累，似乎傳說中的健康幫助都得不到，但渾身酸痛甚至疲憊日益增加。

姿勢的錯誤小則讓你練不到該鍛鍊的部位，嚴重的則會造成傷害，一般練習瑜伽的學員都因為團體課程而無法得到老師仔細且詳盡的教導，這個時候，就讓《瑜伽，這樣做就對了》當你的私人瑜伽教練吧。

別怕練瑜伽，只怕練錯瑜伽。

透過詳細的解說與指導，加上4個完全沒有練過瑜伽或是初學瑜伽者的體驗，名瑜伽師洪光明將一一指出瑜伽練習者常犯的錯誤，並且清楚的說明每個瑜伽動作主要的鍛鍊部位，以及對身體外型與內臟的健康幫助。

這本書是最適合對瑜伽感興趣者的正確入門，也是初學者必備的動作指導。

小錯誤，大影響，讓《瑜伽，這樣做就對了》幫助你，避免瑜伽帶來的傷害與危險，盡情體驗在瑜伽中可以得到的益處與樂趣吧。

<<瑜珈,这样做就对了!(附光盘)>>

作者简介

洪光明

知名瑜珈師, 美國密西根大學中國藝術史碩士, 曾擔任California Fitness Center的瑜珈師, 葆體瑜珈瑜珈師, 以及洪光明瑜珈教室負責人, 其融合了Hatha、Ashtanga、Kundalini, 以及Power Yoga, 所展現出的個人瑜珈風格, 為目前東南亞區的瑜珈主要代表。

洪光明同時經營亞細亞佳古美術藝術顧問, 目前並受聘為國立故宮博物院古美術顧問。

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>