

图书基本信息

书名：<<辦公室也能做瑜珈 - 上班族的紓壓活力操>>

13位ISBN编号：9789867651693

10位ISBN编号：9867651693

出版时间：大都会文化

作者：卡洛琳斯瑪 著

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>

內容概要

歐美現今最流行的辦公室瑜珈瘋！
和肩頸僵硬、腰酸背痛、眼睛酸澀的上班族症候群說Bye-Bye! 我們都知道，運動是維持健康和好身材的不二法門，但是誰說做運動一定要在特定的地點和時間進行呢？

『辦公室也能做瑜珈』打破了以往練習瑜珈必須要先擁有柔軟身段的想法，從最簡單有效的動作入門，並且利用一些手邊簡單的道具，隨時隨處都能運動，讓平常即使沒有運動習慣的人也可以輕易上手。

對於分秒必爭的都會人來說，能夠利用工作的時間順便做做運動，已成為一種必要趨勢，這種辦公室運動文化不但輕鬆省時，還能大大提高工作效率，就連老闆們也舉雙手雙腳贊成呢作者介紹：卡洛琳·斯瑪特一位對於瑜珈有深入研究的老師，並且出版過多本暢銷的瑜珈書籍。為了讓更多的人能接觸和體驗到瑜珈的好處，目前正致力於推動不論何時何處都能做瑜珈的觀念，因此而特別為忙碌的上班族群設計了一套辦公室的瑜珈運動。

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>