

<<美人香气提斯>>

图书基本信息

书名：<<美人香气提斯>>

13位ISBN编号：9787505420960

10位ISBN编号：7505420968

出版时间：2009-5

出版时间：朝华出版社

作者：张元霖

页数：142

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>

## <<美人香气提斯>>

### 内容概要

香气提斯，是当下最新、最全面、最天然的运动选择，也是人人都可从事的温和运动，不需在乎年龄，也不必担心体能，更不必担心学不会，所有的动作设计，都能够在最小的肌力要求下，达到最大的体能消耗与精油运作效率。

在运动的同时，把身心浸润在西方的草药——精油当中，双管齐下，呵护我们的身体系统。

在精油的氛围里面运动，是什么样的感觉？

精油结合普拉提，诞生了最美的身心灵运动体验！

在精油的氛围里面运动

让身体维持一定的机能

现在，就开始跟着香气提斯体验美丽的身心灵运动吧！

当普拉提遇到芳香疗法 健康美丽优质生活跟着来

《美人香气提斯》特色：专业的芳疗知识、详细深入的解说。

详细说明普拉提训练的肌肉部位，如何结合精油芳疗发挥最大效能。

针对现代人设计一周七日的30分钟运动课程，每组动作含详细步骤示范，在家可自行操作。

香气提斯最美的身心灵运动体验

从星期一到星期天一周香气搭配呵护人体12大生理系统

Monday：充满优活力      循环系统香气提斯      Tuesday：美丽好身材      淋巴系统香气提斯  
Wednesday：抗压好心情      神经系统香气提斯      Thursday：雕塑好身材      肌肉骨骼系统香气提斯  
Friday：  
安抚好气色      生殖内分泌系统香气提斯      Saturday：顺气好通畅      消化系统香气提斯      Sunday：  
阳光多美丽      边缘系统香气提斯

## <<美人香气提斯>>

### 书籍目录

作者序：

关于香气提斯 (AromaTes) 的一二事

香气提斯 (AromaTes) 是什么

精油对身体的益处

香气提斯与人体十二大系统

香气提斯的动作原则

进行香气提斯前的准备

一周香气提斯——展开健康美丽的七天优质生活

Monday：充满优活力      循环（心血管）系统香气提斯

Tuesday：美丽好身材      淋巴系统香气提斯

Wednesday：抗压好心情      神经系统香气提斯

Thursday：雕塑好身材      肌肉骨骼系统香气提斯

Friday：安抚好气色      生殖内分泌系统香气提斯

Saturday：顺气好通畅      消化系统香气提斯

Sunday：阳光多美丽      边缘系统香气提斯

附赠香气提斯精美剪贴版附录：

Part 1 香气提斯的一周香气搭配

Part 2 香气提斯一周课程表

Part 3 戒除10大不运动借口的的方法

## <<美人香气提斯>>

### 章节摘录

插图：关于香气提斯（AromaTes）的一二事  
AromaTes香气提斯，可以说是现在最新、最全面、最天然的运动选择，也是人人都可从事的温和运动，不需在乎年纪，也不必担心体能，更不必担心学不会，所有的动作设计，都是能够在最小的肌力要求下，达到最大的体能消耗与精油运作效率的。

2007年，美国国家整体芳香疗法协会NAHA在台湾的认证教育中心——禾场国际芳疗学苑，率先将芳疗认证系统结合流行的体适能系统，研发一系列结合精油与体适能的同步运动，让人们能够在从事运动的同时，也能够摄取精油的药性，达到健康的帮助。

禾场国际芳疗学院第一套精油结合体适能的同步疗愈课程，就是将普拉提、瑜伽、音乐、冥想与Aromatherapy芳香疗法相结合的AromaTes香气提斯。

最可贵的是，AromaTes香气提斯的概念不仅仅是外部肌肉的锻炼，在运动同时，香气提斯强调的是对全身12大生理系统的帮助，以及对于情绪、精神的调理，藉由香气提斯的五大元素，多管齐下，由内而外，由外而内，呵护我们的身体系统。

一开始，总有人问，在精油的氛围里面运动，是什么样的感觉！

可以不用在烈日下挥汗，也不需要花钱买许多工具。

就好像你身边同时有芳疗师、按摩师、瑜伽老师、普拉提老师、整脊师、音乐治疗师在旁边帮助你。这样的好东西，我们建议所有的朋友，只要能够每天练习，你一定能够散发动人魅力喔！

<<美人香气提斯>>

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>