

<<瑜伽减压助眠>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽减压助眠>>

13位ISBN编号：9787562147442

10位ISBN编号：7562147442

出版时间：2009-10

出版时间：西南师大

作者：李嘉

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>

<<瑜伽减压助眠>>

内容概要

《瑜伽减压助眠》内容简介：瑜伽是一项传承千年的印度养生术，其舒展的体式能有效缓解肩、颈、腰、背、四肢的酸痛感和紧张感；冥想能帮助释放内心忧虑、恐惧和烦躁不安的情绪。身与心都轻松无负担，各种睡眠问题自然迎刃而解。瑜伽减压助眠正风靡全球女性。

识破压力的诡计用瑜伽的智慧为你找出压力之源。

减压“心”方法睡眠疗法、声音疗法和冥想疗法为你驱赶心灵深处的各种压力。

会馆级减压助眠课程释放肌肉深层的酸胀感，促进精神放松。

阿育吠陀助眠方针对不同体质，用精油、药草茶和呼吸控制法助你蓄养浓浓的睡意。

<<瑜伽减压助眠>>

作者简介

李嘉，西南大学体育学院专业教师，PatenjaliYogaStudyCenter(帕坦伽利瑜伽研究中心)中国培训部资深导师，运动训练学硕士，国家一级运动员，国家一级健美操教练，曾多次在国内比赛中获奖。研修于印度KALVALYADHAMA(凯瓦雅达哈玛)瑜伽学院，从事瑜伽教学与推广十余年，总结多年的教学经验，编写了该套瑜伽图书，旨在与更多女性分享健康、美丽、愉悦与自信的心得。

<<瑜伽减压助眠>>

书籍目录

<<瑜伽减压助眠>>

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>