第一图书网, tushu007.com

<<三围瑜伽入门>>

图书基本信息

书名：<<三围瑜伽入门>>

13位ISBN编号：9787811001037

10位ISBN编号：7811001039

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王韵

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

内容概要

瑜伽宝典系列。
　重塑优雅体态，找回自信从这里开始！

作者简介

王韵，中国大陆第一位撰写，并撰写多部瑜伽专业书籍的人，北京电视台瑜伽教练。
接触瑜伽十年有余，曾从师印度，美国瑜伽师。

曾在青鸟、中体倍力、浩沙等专业健身俱乐部及许多五星级饭店俱乐部任瑜伽教练。
教学经验丰富，教学风格独特，创始迦韵特色瑜伽及瑜迦韵舞。

<<三围瑜伽入门>>

书籍目录

一“ 三围 ”瑜伽入门课程二 学员聊天室三 如何使用此书？
四“ 三围 ”瑜伽入门的特点五 课程表六 三围瑜伽入门课程七 一周练习体验记录 星期一 使胸部上扬——隆胸的姿势 星期二 美丽的腹部——收缩四肢的姿势 星期三 内收侧腰线条——侧展的姿势 星期四 吸引人的后背线条——眼镜蛇的姿势 星期五 成为受人爱慕的女性——飞翔的姿势八 一周练习体验记录 星期一 丰盈胸部——猫的姿势 星期二 平坦的腹部——吊桥的姿势 星期三 培养美丽的体侧线条——B.W.H. 星期四 消除背部的赘肉——半弓的姿势 星期五 塑造魅力臀部——扭髋的姿势九 一周练习体验记录十 一周练习体验记录致谢

章节摘录

插图

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