

<<何妤玟的心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<何妤玟的心瑜伽>>

13位ISBN编号：9789571041124

10位ISBN编号：9571041122

出版时间：2009/08/17

出版时间：尖端出版

作者：何妤玟

页数：96

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>

<<何妤玟的心瑜珈>>

内容概要

讓煩雜的心沉澱，享受個人身心靈的舒暢 隨書附贈 何妤玟親自示範「心瑜珈」VCD 之前，她是一個從來不運動的人。

她笑稱自己，30歲的身體筋骨，卻硬的像60歲。

藉由接觸瑜珈，她開始學習放空頭腦，進入自我的內心。

現在的她，倒立、劈腿樣樣都來， 熱情地想與您分享她所有的學習心情。

妤玟說，瑜珈就像豐沛的雨水，為生命注入新的能量。

如果您對瑜珈有些膽卻、對自己沒有自信， 不妨敞開您的心，放下所有期待，讓心歸零，跟著妤玟一起，從心開始，重新做起。

<<何妤玟的心瑜珈>>

作者简介

何妤玟 簡單自然 喜愛閱讀 旅行 電影 還有瑜珈從十六歲開始， 我做了我人生的第一個工作，成為一個明星。

在這之後， 我也沒想過我的人生可以有別的專長， 因為五光十色的環境， 我曾經迷失，忘記自己是誰…… 透過瑜珈， 我在三十歲的最後一個月，找到了那個原來的自己，也看到了自己內在那顆發光發亮的鑽石。

經過近兩年不間斷的練習， 期間我去了泰國、香港，還有印度進修， 現在我出書，也開始教瑜珈了。

不管在你心中，我是怎麼樣的一個人， 我已經找到我自己人生要走的路， 也希望如果可以，我想把我所學所經歷的， 分享給你們。

我們可以過一個簡單快樂的日子，做一個真誠直率的自己， 如果你也有跟我一樣的感受，歡迎你與我一起藉由瑜珈， 分享生命，分享愛。

<<何妤玟的心瑜珈>>

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>