

图书基本信息

书名：<<LULU ' s 脊美瑜伽影音書(1書+2DVD)>>

13位ISBN编号：9789575657413

10位ISBN编号：9575657411

出版时间：2006

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

想要擁有極限美體

就從自主神經系統的調制開始

跟著LULU老師一起做

女人極美體態立即展現

什麼是更健康、更美麗，又符合現代人需求的健美方式呢？

由瑜伽達人LULU運用脊骨神經醫學的自然YOGA正符合現代女性的需求。

脊骨神經醫學與YOGA所重視的，是由照顧身體、自然飲食以及了解引起疾病成因和未來傷害的預防為出發點，藉著保持脊椎健康與神經系統的正常運作，來發揮自體免疫及自癒能力，恢復與維持身體應有的健康為目的。

本商品提供無副作用的神經醫學健美YOGA，教導讀者如何運用自然的體態修飾與動作，來移除神經系統中，傳達不良障礙對身體所造成的傷害，有別於市面上現有的瑜伽書籍，堪稱是最有內容、最具專業的一本書！

想要擁有極限美體，就從自主神經系統的調制開始，雕塑出美麗與健康的極美體態，體驗身體和諧、能量提升與身型完美的不可思議，就跟著瑜伽達人LULU開始做！

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>