第一图书网, tushu007.com

<<效能瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<效能瑜伽>>

13位ISBN编号：9789575658007

10位ISBN编号：9575658000

出版时间：2008

出版时间：台視文化事業股份有限公司

作者：陳玉芬

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

瑜伽，不是醫學；
但「效能瑜伽」卻可以藉由自我診療，
提前幫您找出身體的問題點。

由自己挑選合適的瑜伽動作，
調整各人不同體質、改善身體各處不適；
只要依照效能瑜伽練習的方式進行，
無須擔心瑜伽招式的對錯，
配合適度的放鬆及飲食輔助，
就能輕鬆幫助身心釋放壓力與病痛。

利用全方位瑜伽體位來改善身體循環，
使各部位都能得到修正、調整、平衡，來預防疾病，
只要身心平衡，則病痛自然遠離。

現在就開始感受身體每個細節所帶給你的訊息，
由自己決定適合的私人瑜伽課程；
這次陳玉芬老師要從不同的角度，
帶你體驗新一代的健康美學－「效能瑜伽」。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陳玉芬
現為台灣國際瑜伽教育發展協會理事長、邱素貞瑜伽天地總經理，長期在台灣、大陸、港澳地區及澳大利亞從事瑜伽推廣活動，具近三十年瑜伽教學經驗。

為瑜伽教母「邱素貞大師」認證接班人，負責傳承邱素貞瑜伽（C.S.J. Yoga）哈達瑜伽教學系統，並數度進入瑜伽發源地印度修行、研討瑜伽，並對國際瑜伽主要流派均有交流與涉獵，包括：易研卡瑜伽（Iyengar Yoga）、希瓦難陀瑜伽（Sivananda Yoga）、阿斯唐卡瑜伽（Ashtanga Yoga）、茵佐戴衛瑜伽（IndraDevi Yoga）、第斯克佳瑜伽（T.KV.Desikachar Yoga）、和生命力（拙火）瑜伽（Kundalini Yoga）、奧修靜心（OshoMeditation），而且對運動醫學、傷害學、中醫民俗療法、按摩療法、整脊療法、氣功療法、美療、水療、食療……等均有專研。

目前專任負責瑜伽師資人才的培訓，與瑜伽專精的研討，所著瑜伽保健書籍與相關教材，本本都是長銷、暢銷書，更是國際瑜伽界指標性教材，目前亦為華人最火紅之瑜伽教師。

著作：《坐坐族瑜伽》、《美人瑜伽》、《美人SPA瑜伽》、《超享受能量瑜伽》、《熱能瑜伽》、《效能瑜伽》

第一图书网, tushu007.com

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