

《七日瑜伽减压安神》

图书基本信息

书名：《七日瑜伽减压安神》

13位ISBN编号：9787538153705

10位ISBN编号：7538153705

出版时间：2008-4

出版社：李彤 辽宁科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：李彤 编

页数：89

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《七日瑜伽减压安神》

内容概要

《七日瑜伽减压安神》主要内容：瑜伽是源自古印度的健康哲学。瑜伽是时尚e族必不可少的放松秘笈。瑜伽可以让您轻松告别压力，拥有健康活力。瑜伽是减压、安神、健体、美颜的必备武器。现代人的生活压力大，亚健康状况无法缓解。《七日瑜伽减压安神》以7天为周期教您轻松减压。7天的瑜伽练习是您的最佳放松之道。它通过正确的姿势训练和科学的调息，让您的身心达到最放松、最灵活的状态。7天即可使您思维清晰，处事利落，更加出色，让您在繁忙的生活中达到身心的和谐和放松。瑜伽并不是包治百病的神丹妙药，但瑜伽绝对能让您向好的方面发展。7天的瑜伽练习，可以让您安静下来。当您不再心浮气躁，心境平和、知足的时候，您会对美好的事物更为敏感，7天的瑜伽练习会给您带来由衷的喜悦！

《七日瑜伽减压安神》

作者简介

李彤，1987年毕业于沈阳体育学院，现任职沈阳大学体育学院副教授。2004年取得国际瑜伽导师证书，2005年主讲辽宁电视台体育频道《瑜伽时光》，并多次接受报刊、杂志采访。潜心研究、习练瑜伽十余载，创建了东北首家专业瑜伽会所，形成了一套专业的上课体系及模式，弟子逾千，培养了大批瑜伽师资力量，为推广瑜伽做出了贡献。2007年前往印度瑜伽圣地，探索瑜伽灵性的思想，为传播瑜伽不懈地努力着。

《七日瑜伽减压安神》

书籍目录

星期一早上增强精力呼吸法猫伸展式中午颈部练习抬肩式鱼钩式晚上简易犁式肩倒立倒箭式星期二星期三星期四星期五星期六星期日

《七日瑜伽减压安神》

章节摘录

插图：

《七日瑜伽减压安神》

编辑推荐

《七日瑜伽减压安神》由辽宁科学技术出版社出版。

《七日瑜伽减压安神》

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:www.tushu111.com