

《漂亮身体能量Yoga》

图书基本信息

书名：《漂亮身体能量Yoga》

13位ISBN编号：9789861360164

10位ISBN编号：9861360166

出版时间：2004年7月

出版社：如何出版社

作者：茱娜

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

《漂亮身体能量Yoga》

内容概要

她的《漂亮YOGA》掀起东方瑜伽热

蝉联各大排行榜数十周，19刷80000本持续再版热卖中！

采样1000位以上学员真实案例 历时一年研发

瑜伽女 莹娜2004最新力作《漂亮身体 能量YOGA》

投资自己 一年只要这一本

16种全方位雕塑身体与健康的瑜伽动作，全面纾解现代人最常见的病痛与不适。

探索人体脊椎，揭开YOGA行者千年来发现的自然界生物保健养生之谜。

喜悦分享---来自TangYoga教室学员的幸福见证

YOGA带给我身体更美丽，上班时精神好，心情较平静。Wendy

体会到静中也有动的妙处，原来健身也能优雅表现。Jane

学YOGA，是我觉得“最对得起”自己的一次选择。Michelle

无论是身体或心灵，都变得更强壮了！Megan

1书+3VCD全长超过150分钟，莹娜亲自详细教学示范

作者简介

堂娜

1986年，堂娜以當紅新人之姿發行首張專輯「告別臨界」、演出第一部電視連續劇「還君明珠」，並跨足大銀幕。兩年後，她榮獲日本CBS/SONY亞洲國際新人歌唱比賽冠軍，開啟進軍國際歌壇之門。在唱片方面，堂娜的專輯都有良好的成績，「自由」更創造四十萬張佳績。外型出眾、氣質特殊的她，備受片商與廣告商青睞，主演多齣連續劇與廣告。雖然演藝工作成績亮麗，堂娜的身體狀況並不佳，尤其是十年前的一場大車禍，使她全身的骨頭碎裂，內臟移位。就算疼痛難忍，她還是以藥物與超強意志力熬過。極度繁忙的演藝工作與伴隨而來的壓力，使她過度透支精神和體力，甲狀腺失調的問題出現了，然後，憂鬱症接踵而來。

因為朋友的介紹，堂娜開始接觸瑜伽，並且發現身體機能陸續恢復：除了身體越來越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深層觀想，她更認識自己，感受前所未有的平靜與幸福。

剛開始，堂娜沒有想過要教學，只是因為許多朋友都覺得「瑜伽」超難，所以她以親身經驗，將瑜伽融合學過十幾年的動禪和有氧，用深入淺出的方式讓他們練習，很快地大家發現瑜伽的益處。

從喜悅自用，到開始幸福分享；跟隨堂娜一起接觸Yoga的世界，讓生命有個漂亮新開始。

《漂亮身体能量Yoga》

精彩书评

1、这本书真的是很棒！但这是堂YOGA里，比较中级的，如果是初级者，还是从第一本书《漂亮YOGA》开始练起（附送一张十分钟没有讲解的示范VCD），书中全套讲解示范是另外出了一套《影音四合一典藏盒》，里面包括漂亮YOGA全套讲解示范DVD，精选YOGA音乐CD，YOGA头巾，YOGA卡片，很超值。书跟典藏盒内地都有引进版，但内地典藏盒没有YOGA头巾，有手册，其它一样。淘宝上都能买到，但上面说的《能量YOGA》内地没有引进，内地卖的也是台湾版的，因此要比其他引进版的贵些，淘宝上也有，堂娜一共出了三本书《漂亮YOGA》《能量YOGA》《排压YOGA》，一个比一个难

《漂亮身体能量Yoga》

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