

《泰式瑜珈》

图书基本信息

书名：《泰式瑜珈》

13位ISBN编号：9789866944727

10位ISBN编号：9866944727

出版时间：2007

出版社：楓書坊文化出版社

作者：日本泰式瑜珈推廣協會

页数：96

译者：賴惠鈴

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

《泰式瑜珈》

內容概要

聽過「泰式瑜珈」嗎?這是一種具有減肥、矯正骨盤、消除壓力等各種效果的保健方法。

泰式瑜珈 (Rusie dutton) 是泰國從遠古時代流傳至今的一種保健方法

其實只要能夠每天走上一個小時的路、作20下仰臥起坐、舉個10分鐘的啞鈴，就會有非常驚人的效果。但是要每天持續卻是難如登天! 泰式瑜珈的優點在於所有的姿勢在執行上都要比一般的瑜珈、皮拉提斯等要來得簡單，但是姿勢本身所具有的功效卻不會因此而打折扣，所以是一種非常好的運動。

《泰式瑜珈》

作者簡介

日本泰式瑜珈推廣協會

日本泰式瑜珈推廣協會的代表 身為日本第一位引進泰式瑜珈的人，參加許多演講、電視、雜誌等演出，為了推廣泰式瑜珈等活動而東奔西走。此外，還擔任許多促進健康的商業團體的諮詢師及製作人，尤以『美容與健康的國度—泰國』的文化大使自居，在各種牽涉到泰式拳擊、泰國古法按摩、泰國香草料理的嶄新領域裡大放異彩，而受到各界的矚目。

《泰式瑜珈》

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:www.tushu111.com