

《景丽自然瑜伽》

图书基本信息

书名：《景丽自然瑜伽》

13位ISBN编号：9787807056676

10位ISBN编号：7807056673

出版时间：2008-1

出版社：景丽 (Jalakileela) 成都时代出版社 (2008-01出版)

作者：景丽

页数：90

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

《景丽自然瑜伽》

前言

亚洲第一瑜伽美人周景丽继2003年推出一系列畅销瑜伽专著后，远赴全球瑜伽圣地——印度深研，经过3年时间的沉淀，厚积而薄发，小负万千读者的期待与厚爱，再度奉献全新杰作——《自然瑜伽》。越来越多自信而美丽着的女人，在我们面前闪烁着耀眼的光芒，正如景丽。一份热情，一份决心，一份律己和一份无人可及的韧性，使她成为亚洲瑜伽界的翘楚。景丽是瑜伽路上的前行者，被誉为“亚洲第一瑜伽导师”。她很小的时候就接受了瑜伽运动的启蒙，并一直坚持修习，还凭着练习瑜伽的优美体魄以及优秀的心理素质成为了一名专业技巧运动员。上天总是眷顾内心充满力量的人，早在1991年，她就获得远东国际技巧比赛全能冠军、全国技巧锦标赛团体冠军、全能亚军等殊荣，并被国家体委授予“国家级全能运动健将”称号。在专业领域，景丽先后获得国际Fisas有氧教练和健身教练，IGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师，LesMilles专业教练、瑜伽导师，国家体育总局普拉提斯教练认证。时任IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师、亚洲大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练……岁月流转，现年已经39岁的景丽，已经有了一个10岁的女儿，但她的身材容貌仍保持在少女般的最佳状态，2004年还戴上了亚太区健康小姐大赛总冠军的于冠。而保持青春活力的妙方，正是瑜伽！近年来出版的由她执教的瑜伽书籍已是亚洲最畅销的瑜伽专业教材，受到广大瑜伽爱好者以及众多瑜伽专业教练的追捧。

《景丽自然瑜伽》

内容概要

《景丽自然瑜伽》主要内容：国际传媒巨资打造中国第一瑜伽品牌，超强制作班底亲临度假圣地黄金海岸实景拍摄。亚洲第一瑜伽美人全程亲身示范，展示数十年的深厚瑜伽功底，完全还原印度瑜伽学院教授的标准课程，逐步示范解析动作步骤。面对面、一对一带领你真正体验“身心合一”的瑜伽境界！

《景丽自然瑜伽》

书籍目录

章节摘录

插图：

《景丽自然瑜伽》

编辑推荐

《景丽自然瑜伽》由成都时代出版社出版。亚洲第一瑜伽美人周景丽继2003年推出一系列畅销瑜伽专著后，远赴全球瑜伽圣地——印度深研，经过3年时间的沉淀，厚积而薄发。不负万千读者的期待与厚爱，再度奉献全新杰作——《自然瑜伽》。通过印度自然瑜伽基础课的修习，你不仅可以拥有完美的身型，还能始终保持心灵的平和，消除内心的烦恼。你可以有安详的睡眠，以及高水准的健康。你可以增加能量、精力、活力，它会给你带来不老青春、宁静以及奇妙的专注力，帮助你开启智慧之源。

《景丽自然瑜伽》

精彩短评

- 1、我买过不同示范者的自学瑜伽材料，水平都很普通，影碟质素更令人失望。但这套景丽瑜伽令我喜出望外，内容充实，循序渐进，印刷悦目易读；最难得的是影碟质素甚佳，画面清晰稳定，配上导师标准的发音，实在适合如我等初学者，读清楚书中提示初学者须注意的事项，继而跟着影碟的示范去做，必有收获。诚意向大家推介。
- 2、光盘清晰,适合学做.书中图文并茂,细致慎微..有疑问时回复迅速耐心.
- 3、挺好的，照着光盘做，
- 4、书一般在讲瑜伽历史啊发展啊分支啊之类的 对于我这种急于活动的人来说太揪心了 后面动作也是连贯的一套动作 动作比较少 光盘也看了 动作什么的挺好的 唯一遗憾的是说的好像是粤语 听不懂 哭了
- 5、这本书真的很好，品质很高，是我买的第一本瑜伽教程，喜欢她那种自然地打扮，书记插图也很有印度古风
- 6、光盘可以用，很详细。可以工作之余，在家自己练练
- 7、书不错，光盘也蛮好。
- 8、第一次買瑜伽書,比預期好,光盤還有國粵雙語和繁簡字幕選擇,推薦^^
- 9、大致看了一下就得不错
- 10、印刷还可以，内容比较实用。

《景丽自然瑜伽》

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