

<<你随身的瑜伽教练>>

图书基本信息

## <<你随身的瑜伽教练>>

### 内容概要

本中每一种姿势的连贯动作都为你演示了从开始到结束的说细动作过程。

使练习者更轻松掌握保时吸气和呼气的诀窍。

使练习瑜伽变得简单易学。

通过练习瑜伽来塑身美体，使你体态更美，感觉更好，看起来更健康，以此达互身心愉悦放松。

## <<你随身的瑜伽教练>>

### 作者简介

丽希·拉克（Liz Lark），是一位著名的瑜伽教练，撰写过多部瑜伽专著。她的学习中包括彼得·加布时埃尔、拉尔夫·菲尼斯和唐娜·卡伦等许多明星。丽希的著作包括《瑜伽入门》、《八支分法瑜伽：结合生命中心和生命瑜伽》等。她还在国外执教，曾在肯尼亚、斯里兰卡、西

## <<你随身的瑜伽教练>>

### 书籍目录

序言从仰卧动作开始，唤醒身体站姿坐姿结束式术语表

<<你随身的瑜伽教练>>

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>