

<<零基础轻松学瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<零基础轻松学瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506480949

10位ISBN编号：7506480948

出版时间：2012-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：曲影

页数：108

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>

## <<零基础轻松学瑜伽>>

### 内容概要

由亚洲瑜伽导师联盟 (AYTA)、坦镇身心灵教育 (TZEN) 和普梵思诺瑜伽培训机构 (Professional Yoga) 倾力打造的《零基础轻松学瑜伽》，以瑜伽的理论开篇，文字浅显易懂，简洁精炼又不失全面地为读者介绍瑜伽的概念、流派、功效等，让初学者对瑜伽的文化内涵有整体宏观概念之后再从事半功倍的练习。

瑜伽体式由普梵思诺瑜伽中心精心编排，从初级开始循序渐进升到高级，并针对瘦身、美容养颜等不同的功效精选瑜伽体式，配以丰富而详尽的瘦身、养颜小贴士，能满足不同人群的需求。

全书图文并茂，并配全书同步光碟讲解，让读者轻松入门，是瑜伽爱好者的全程自学天书。

## <<零基础轻松学瑜伽>>

### 作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。

获澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。

在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站(WWW.QY—YOGA.COM)并且藉由多家网络与mt尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

<<零基础轻松学瑜伽>>

书籍目录

Chapter 01 倾听身体的声音，走进瑜伽殿堂 一、这就是瑜伽，源自古印度的千年智慧 二、解密瑜伽分类，品味历史之光 1.传统瑜伽 2.现代瑜伽 三、平衡你的能量中枢，走进瑜伽七轮 四、瑜伽风靡全球的6大理由 1.塑形美体 2.燃脂瘦身 3.治病养生 4.排毒美容 5.减压怡情 6.修身养性 五、轻轻松松，了解瑜伽6大精髓所在 1.瑜伽体位法 2.瑜伽呼吸法 3.瑜伽饮食 4.瑜伽冥想 5.瑜伽放松 6.瑜伽生活方式 六、瑜伽快乐起航，初学者应该这样练 1.选择你的瑜伽练习场地 2.瑜伽服装选择 3.瑜伽最佳练习时间 4.瑜伽练习饮食窍门 5.练习瑜伽前后的清洁沐浴 6.练习瑜伽的辅助用具 7.初学者必读的瑜伽安全须知 8.舒缓身心的瑜伽音乐 9.练习瑜伽的基本顺序 10.休息与按摩 .....Chapter 02 入门预备课，体验瑜伽传承千年之精髓Chapter 03 循序渐进，普梵思诺专业初、中、高级进级课Chapter 04 瑜伽告诉你的瘦身秘籍，在优雅中练就“S”形身材Chapter 05 素颜美人的美人养颜瑜伽

<<零基础轻松学瑜伽>>

章节摘录

版权页:插图:

## <<零基础轻松学瑜伽>>

### 编辑推荐

《零基础轻松学瑜伽》由亚洲瑜伽导师联盟（AYTA）、坦镇身心灵教育（TZEN）和普梵思诺瑜伽培训机构（Professional Yoga）倾力打造的《零基础轻松学瑜伽》，瑜伽体式由普梵思诺瑜伽中心精心编排，从初级开始循序渐进升到高级，并针对瘦身、美容养颜等不同的功效精选瑜伽体式，配以丰富而详尽的瘦身、养颜小贴士，能满足不同人群的需求。

《零基础轻松学瑜伽》图文并茂，并配全书同步光碟讲解，让读者轻松入门，是瑜伽爱好者的全程自学天书。

<<零基础轻松学瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>