

<<七日瑜伽美容美体>>

图书基本信息

书名：<<七日瑜伽美容美体>>

13位ISBN编号：9787538153996

10位ISBN编号：7538153993

出版时间：2008-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李彤 编

页数：89

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>

## <<七日瑜伽美容美体>>

### 内容概要

爱美是人的天性，追逐美丽、享受青春是女人的权利，资深瑜伽教练李彤老师精心为您设计美容美体专项课程。

7天为一循环周期，让您轻轻松松地练习。

您会惊奇地发现，拥有优美的体态和姣好的容颜其实很简单哦！

您只需花一周的时间，就能感受一下瑜伽的神奇功效，出外旅游是一种乐趣，在恬静的环境里练习瑜伽也是一种休闲方式，对健康有益的同时，还可以体会遥远国度的古老文明，为何不试试呢？

短短的七日尝试能让你对瑜伽有个粗浅的体会，如果感觉好，千万要坚持下去，希望瑜伽让你的生活焕然一新，你由此会成为一个活力超人哦！

本书为《七日瑜伽（附光盘美容美体）》。

## <<七日瑜伽美容美体>>

### 作者简介

李彤，1987年毕业于沈阳体育学院，现任职沈阳大学体育学院副教授。2004年取得国际瑜伽导师证书，2005年主讲辽宁电视台体育频道《瑜伽时光》，并多次接受报刊、杂志采访。

潜心研究、习练瑜伽十余载，创建了东北首家专业瑜伽会所，形成了一套专业的上课体系及模式，弟子逾千，培养了大批瑜伽师资力量，为推广瑜伽做出了贡献。

2007年前往印度瑜伽圣地，探索瑜伽灵性的思想，为传播瑜伽不懈地努力着。

<<七日瑜伽美容美体>>

书籍目录

星期一早上后弯延伸式简易骆驼式（美胸）头立三角式（美容）瑜伽饮食中午单臂风吹树式绕臂扭转式晚上竖腿式（美腹）下半身摇摆式（美腰）瑜伽饮食星期二早上中午晚上星期三早上中午晚上星期四早上中午晚上星期五早上中午晚上星期六早上中午晚上星期日早上中午晚上

<<七日瑜伽美容美体>>

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>