

<<图解Office瑜伽经典体位>>

图书基本信息

书名：<<图解Office瑜伽经典体位>>

13位ISBN编号：9787543950108

10位ISBN编号：7543950103

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈露

页数：122

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>

<<图解Office瑜伽经典体位>>

内容概要

朝九晚五的工作；空调、电脑、复印机……的包围；复杂的人际关系……令众多办公室族开始出现各种“办公室综合征”。

现在，办公室族不必再发愁，我们将为大家特制一套Office瑜伽体位法。

贴心的分解图示+精准的动作演示+周到的步骤阐述+功效解读，循序渐进，不仅适合初学者入门，也能让熟练者顺利晋级。

愿大家在工作之余轻松解除疲惫，有效抵抗周围环境的污染，还自己美丽容颜、健美身材和健康职场人生。

<<图解Office瑜伽经典体位>>

书籍目录

- PART 1 认识Office瑜伽
 - Office练瑜伽有什么好处
 - 哪些人不能练瑜伽
- PART 2 Office瑜伽练习须知
 - 练习Office瑜伽的准备工作
 - 练习Office瑜伽应注意什么
- PART 3 冥想、呼吸助你成功
 - 安神静心的Office瑜伽冥想
 - 放松心灵的Office瑜伽呼吸法
- PART 4 Office瑜伽——为你解压
 - 前屈体位
 - 瑜伽攻略：顶礼式
 - 站立体位
 - 瑜伽攻略一：半月式
 - 瑜伽攻略二：三角伸展式
 - 坐位体位
 - 瑜伽攻略一：踩车式
 - 瑜伽攻略二：单腿交换伸展式
 -
- PART 5 Office瑜伽——帮你摆脱“亚健康”
- PART 6 Office瑜伽——抗辐射、防污染
- PART 7 Office瑜伽——快速告别疲惫
- PART 8 Office瑜伽——塑身、增加免疫力
- PART 9 Office瑜伽——滋养面部

<<图解Office瑜伽经典体位>>

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>