

<<领悟静心 领悟瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<领悟静心 领悟瑜伽>>

13位ISBN编号：9787810863070

10位ISBN编号：781086307X

出版时间：2007年01月

出版时间：第四军医大学

作者：周媛（Kathy Zhou）

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>

## <<领悟静心 领悟瑜伽>>

### 作者简介

周媛 (Kathy Zhou)。

习练瑜伽6年，系统地学习通过传统的瑜伽呼吸法、体式、冥想、清洁法、手印以及瑜伽治疗和瑜伽教学，阅读过大量的古瑜伽经文，深入了解瑜伽哲学思想体系。

并师从于印度瑜伽大师Master Kamal和印度瑜伽大师Mohan，走访过国内外多家瑜伽会所并且与资深瑜伽大师进行交流和學習。

在自身不断地习练瑜伽的同时，仍担任瑜伽导师帮助更多的瑜伽爱好者更好地挖掘自身的潜能、更深入的体会内在的能量、追寻瑜伽作为一种健康的生活方式。

<<领悟静心 领悟瑜伽>>

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>