

<<OFFICE瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<OFFICE瑜伽>>

13位ISBN编号：9787883527077

10位ISBN编号：788352707X

出版时间：2006-8

出版时间：大连音像出版社

作者：梁朵

页数：95

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>

<<OFFICE瑜伽>>

内容概要

有一种优雅叫知性；有一种美丽叫自信；这就是布琳！

柔韧、挺拔、静定、淡然，亲和力十足的布琳拥有一大批专业头衔：国际离退休专业学院（IHFI）中国区体适能瑜伽高级瑜伽培训师 我们工作，我们瑜伽！

全国瑜伽大赛全场冠军，布琳Boleyn 减压，消疲，职业充电，office活力能量瑜伽； 消除工作压力，缓解紧张不安、抑郁烦躁、焦虑易怒、头晕胸闷、过劳困倦； 塑身，纤体，工作着享“瘦”，越工作越美丽； 燃烧全身顽固脂肪，雕塑完美肌肉线条，拒做办公室西洋梨、太平公主、将军肚、小腹人、刘罗锅，远离游泳圈、大象腿、蝴蝶袖…… 健康，理疗，登上办公室健康快车，绝缘文明病，预防治疗下降、颈椎病、肌腱炎、腰椎病、骨盆倾斜、坐骨神经痛、腿麻抽电话…… 排毒，养颜，职场美丽保鲜，无毒一身轻； 无惧电脑辐射、复印机毒气、电话细菌、空间缺水、快餐速食…… 刺激淋巴排毒系统，调理内循环，从根本上改善痘痘、色斑等肌肤问题； 上班族10分钟瑜伽休息术； 清晨、午间、下午茶时间、睡前，办公室、天台、电梯、公车地铁、差旅途中……随时随地都可享受的10分钟深度休息术。

精美全彩BOOK+高质音画影碟 OFFICE精英的瑜伽自学天书； 冠军演绎，高清实境拍摄，超强制作班底。

<<OFFICE瑜伽>>

书籍目录

PART1 古老神秘的东方健康哲学——瑜伽Ancient Mysterious Orient Philosophy of Health印度瑜伽溯源瑜伽体位法PART2 OFFICE瑜伽大发现Huge Discovery of Office Yoga风行欧美，席卷全球Office身心诊断室简易Office瑜伽七招试用期PART3 OFFICE瑜伽丽人的修炼白皮书The White Book for Office Yoga Beauty一、减压·消疲 职业充电，Office活力能量瑜伽呼吸冥想语音冥想二、塑身·纤体 工作着享“瘦”，越工作越美丽瑜伽预热纤细坚实美臀全攻略曲臂式椅上肩臂式抗拒地心引力美胸体位法合掌推胸式椅上背后合掌式纤腰美腹YOGA方程式提腿侧腰式腰腹弯曲式挺翘性感美臀计划提臀式椅后舞蹈式修长挺拔美腿炼成术椅后弓步摆腿式椅上劈腿式三、健康·理疗 登上办公室健康快车，绝缘文明病打造善睐明眸椅上敷眼式找回优质睡眠灌顶式“肩挑天下事”，改善颈肩酸痛颈椎伸展告别“KEY BOARD手”，预防肌腱炎抖手拉手式+松腕式伸展肢体，舒缓腰背痛平行转体不要“S”形腰椎脊椎旋转按摩脏器，调整骨盆深蹲式安坐无忧，预防坐骨神经痛坐姿弓箭步活血清淤，缓解腿麻抽筋踩车式四、排毒·养颜 职场美丽保鲜，无毒一身轻英雄式三角伸展式鸢式擎天式单腿平衡式树式心轮呼吸法五、上班E族10分钟瑜伽休息术午休式呼吸轮盘式头部对抗久坐族桌前式大腿前侧伸展美化小腿式椅前拉脚筋式站姿绕脚踝前勾脚久站族壁面式大腿训练抬膝勾脚膝盖旋转PART3 上班族自然·均衡·净化瑜伽饮食Office Workers Nature·Balance·Clean Yoga DietYOGA LOLUMN水静禅心，YOGA成就健康与美丽瑜伽睡与电脑和平共处8式办公室里的5大细菌陷阱真男人，办公室内练习瑜伽

编辑推荐

优质生活，瑜伽馈赠，塑身·纤体，减压·消疲，健康·能量，排毒·美颜。

我的美丽生活，我的幸福瑜伽！

全国瑜伽大赛全场冠军布琳Boleyn。

万众瞩目皇室贵族，社会名流：英国女王伊丽莎白，王子查尔斯，美国第一夫人劳拉，香奈尔首席设计师卡尔·拉格菲尔德，VOGUE总编安娜·温托。

消疲减压，养颜放松，为事业储存无限能量！

星光璀璨超级明星：歌坛天后麦当娜，奥斯卡影后格温妮斯·帕特洛，超级名模，美宝莲代言人克里斯蒂·特林顿，网坛公主库娃。

最时尚、最健康、最安全纤体术，塑造魔鬼身材！

美丽全职太太：维京集团总裁布兰森夫人琼，足球巨星菲戈妻子海伦、安贞焕太太，“韩国小姐”李慧源。

温馨家庭，靓丽爱人，活力妈妈！

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>