

<<Chair YOGA坐瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<Chair YOGA坐瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866606373

10位ISBN编号：9866606376

出版时间：2009/4/20

出版时间：凯特文化

作者：堂娜,堂娜,唐娜

页数：96

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>

## <<Chair YOGA坐瑜伽>>

### 内容概要

「瑜伽太難了？」  
「很難持之以恆？」  
「忙工作沒有時間、沒有場地？」  
「----一舉粉碎你的瑜伽障礙！」  
瑜伽女王堂娜 歷時四年研發 最新力作----CHAIR YOGA！  
上班族、沙發族、K書族、電腦族，長時間坐在椅子上，腰酸背痛、骨盆腔老化、下半身水腫、臀部越坐越大？  
！  
超簡單！  
七個只要坐在椅子上就可以完成的瑜伽招式！  
每天十五分鐘！  
找回你久違的美麗與健康！  
你只要在一張椅子上，任何時間、地點，就可以完成美麗又健康的運動。  
Of course，簡單、安全，更有效！  
那就是TANG YOGA終於又誕生的一套最新課程 CHAIR YOGA！  
有台灣「瑜伽女王」之稱的堂娜，精心研發的教學方式和簡易動作讓許多人都可以輕易入門，一同發現瑜伽的美麗，一同體驗瑜伽的奇妙；更成功豎立了獨一無二的堂瑜伽風格，更成為台灣瑜伽市場中獨具品味的潮流品牌。  
堅持寧缺勿濫的她，經過兩年研發、兩年的實際教學運作，終於在睽違四年之後，從原本為公益班學生設計的運動瑜伽動作中，加以改良，成功發展出這套專為久坐族群設計的「椅子瑜伽」——「Chair Yoga」！  
上班族因長期工作造成林林總總的問題諸如下半身水腫、腰酸背痛、西洋梨身材、骨盆腔循環不良之疾病及加速老化等，都讓健康與美麗離久坐族越來越遠，椅子瑜伽即是在辦公室、沙發、書桌、電腦桌等.....只要有一張椅子，都可以是瑜伽可以落實的場所。  
只要利用黃金15分鐘，一刻的瑜伽！  
帶來一輩子的美麗與健康。  
瑜伽不只是幾個動作，而是一種生活方式，更是一種生活態度。  
堂娜精心設計研發的七式椅子瑜伽首度亮相，透過堂娜最精心且流暢的文字闡述、最生活且詳細的DVD示範教學，讓所有人可以再次以零距離的方式，接近堂娜最優雅的瑜伽世界，感受Chair Yoga最不可抗拒的魅力所在。  
此書最貼心的設計在於，將七式椅子瑜伽動作圖解印製成精美彩色卡片，可隨身攜帶從客廳到房間、甚至到辦公室電腦桌前，都讓堂娜提醒你，該做椅子瑜伽了！

## <<Chair YOGA坐瑜伽>>

### 作者简介

瑩娜  
一九八六年，瑩娜以影、歌、主持三棲的藝人身份正式出道，不論是戲劇的精湛演出，歌曲的細膩呈現，或知性的談吐，都深受大眾喜愛。  
尤其特有的靈秀氣質，讓片商和廣告商不停找上門，邀約不斷，成為家喻戶曉的氣質女星。

就在演藝生涯不斷向上攀爬之際，卻在十幾年前一場意外的車禍當中，造成全身粉碎性骨折，內臟也移位。  
責任感極重的她，因為已經承諾的許多工作邀約，無法拒絕。  
於是在短暫休養後再次抱病投入工作。  
過度的工作和龐大的壓力，讓甲狀腺不足和憂鬱症也接續隨之而來。

曾經在早年接觸過瑜伽的她，於是又重拾瑜伽，跟早年都做那些艱難的動作最大的不同 瑩娜開始用自己機能退化的身體，當作範本，將那些原本較為困難的瑜伽動作，轉化為簡單、安全卻更有效的瑜伽動作。  
在感受了瑜伽的歡喜自用後，更開始喜悅分享，現身說法，創立「瑩瑜伽」。  
陸續推出《漂亮YOGA》、《能量YOGA》、《排壓YOGA》，本本都是銷售榜常勝軍！  
瑩瑜伽「簡單、安全、更有效」的核心學說，除了引起讀者的熱烈回響，更引發了華人地區的學習瑜伽熱潮。

瑩瑜伽官網：[www.tangyoga.com.tw](http://www.tangyoga.com.tw)

<<Chair YOGA坐瑜伽>>

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>