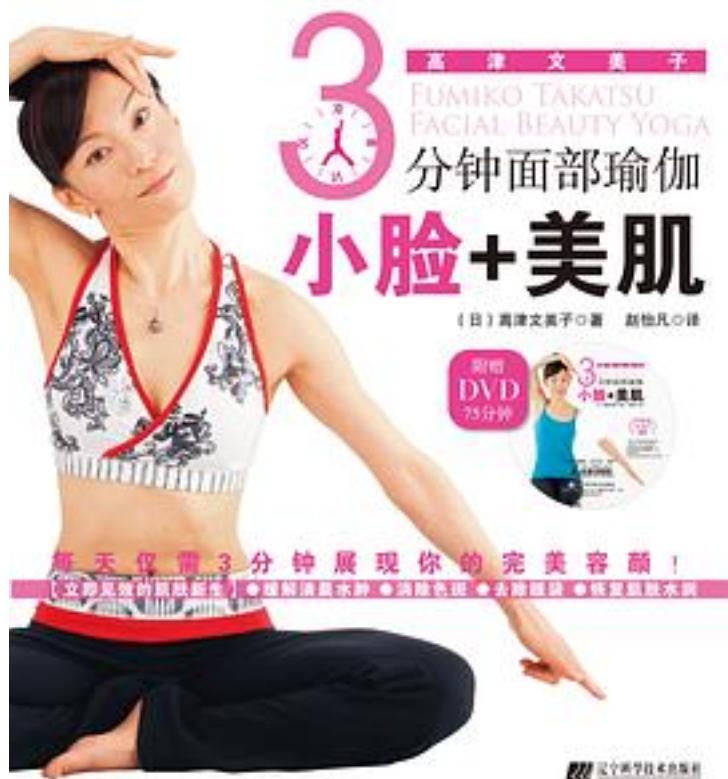


# 3分钟面部瑜伽



[3分钟面部瑜伽 下载链接1](#)

著者: (日) 高津文美子

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2012-2

装帧:平装

isbn:9787538171952

本书按照不同的功效，介绍了在家中就能进行的多种面部瑜伽。通过对书中内容的练习，能够让您轻松获得小脸、美颜的效果。另外，书中还介绍了全身篇的瑜伽训练，在活动面部的同时，能够使全身都得到改善和重塑。DVD光盘中收录了本书所有的动作，让您跟随作者一起进入面部瑜伽的世界。

作者介绍:

高津文美子

毕业于美国加利福尼亚州立大学，文化人类学科硕士。求学期间，主要攻读人体骨骼与肌肉的构造学，将脸部运动与瑜伽动作组合，在日本率先提出“面部美容瑜伽”的概念。曾在日本、美国、加拿大学习各种瑜伽门类，瑜伽练习约有30年的经历。2005年主持“B.M.S交流”，在日本、加利福尼亚积极进行全球化活动。在日本电视节目与女性杂志中大受欢迎。独立企划、制作的面部瑜伽相关产品相继脱销。著作有《高津文美子的脸部提升瑜伽》、《高津文美子的脸部训练DVD》、《高津文美子的“变”脸课程》等。

B.M.S.交流网站: [www.bms-c.net](http://www.bms-c.net)

目录: 前言 .....	02
本书的使用方法 .....	08
写在DVD使用前的话 .....	10
DVD使用方法介绍 .....	11
DVD特别篇 使美容瑜伽效果倍增 .....	12
准备课程	
瑜伽基础知识 .....	15
基础知识一 美容——从了解自身做起 .....	16
基础知识二 提升美容瑜伽效果的3大规则 .....	17
基础知识三 呼吸方法 .....	18
基础知识四 热身运动 .....	20
基础知识五 姿势 .....	22
基础知识六 整理运动 .....	
· · · · · (收起)	

[3分钟面部瑜伽 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

美肌

日本

美肤必修课

生活

女性

面部

美容

## 评论

要是能看dvd就好了。有些动作会长皱纹的吧

-----  
图书馆随手翻

-----  
DVD的质量很好，在家里就可以轻松实现美颜的效果！

-----  
岁月是一把杀猪刀

-----  
[3分钟面部瑜伽](#) [下载链接1](#)

## 书评

-----  
[3分钟面部瑜伽](#) [下载链接1](#)