

轻松瑜珈--瑜珈三味A



[轻松瑜珈--瑜珈三味A_下载链接1](#)

著者:周婵

出版者:陕西旅游出版社

出版时间:2004-9-1

装帧:平装（带盘）

isbn:9787541820731

在纷繁复杂的尘世间，能拥有一份平和、安宁的心境，从容面对世事，这是多么幸福的

一件事情。然而，当人们为着物质，类着生活奔波劳碌之际，那些曾经在童年时代泛着灿烂光辉的淳朴，自然的本性，开始渐离渐远……

我们的确在寻找一些让人清醒的方式，寻找一方灵魂的净土。身心疲惫、健康没有保障、精神毫无寄托，这些，不是我们希望每天面对的。而《宁馨瑜伽》带给您的，将是一个开阔的世界。

瑜珈，这个发源于古老印度，进而风靡全世界的神奇运动，不知给我们带来了多少惊喜。在瑜伽的练习中，我们学会了真心付出，学会了怎样去拥有心灵的安宁，学会了对大千世界美的感悟能力，我们更健康，更快乐了。

《宁馨瑜伽》就是以这样的一种方式，期待带给您安宁、平和、快乐、学会从容地品味人生的美丽与芬芳。

作者介绍:

目录: 1 宁馨的生活方式——瑜珈

2 了解你的身体

3 七大环介绍

4 鼻孔交替呼吸法

5 风箱式呼吸法

6 瑜珈体位法及其功效

7 丹田的力量

8 瑜珈饮食

9 食物阴阳归类表

10 瑜珈修行菜谱

11 让你的肌肤喝水

12 冥想

• • • • • ([收起](#))

[轻松瑜珈--瑜珈三味A_下载链接1](#)

标签

瑜伽

瑜珈

健康

保養

2005

评论

周婵/轻松瑜珈--瑜珈三味A・眾多 Y o g a 搶錢書系中的一本。

[轻松瑜珈--瑜珈三味A_下载链接1](#)

书评

[轻松瑜珈--瑜珈三味A_下载链接1](#)