

# 漂亮身体能量Yoga



[漂亮身体能量Yoga\\_下载链接1](#)

著者:堂娜

出版者:如何出版社

出版时间:2004年7月

装帧:

isbn:9789861360164

她的《漂亮YOGA》掀起东方瑜伽热

蝉联各大排行榜数十周，19刷80000本持续再版热卖中！

采样1000位以上学员真实案例 历时一年研发

瑜伽女 堂娜2004最新力作《漂亮身体 能量YOGA》

投资自己一年只要这一本

16种全方位雕塑身体与健康的瑜伽动作，全面纾解现代人最常见的病痛与不适。

探索人体脊椎，揭开YOGA行者千年来发现的自然界生物保健养生之谜。

喜悦分享---来自TangYoga教室学员的幸福见证

YOGA带给我身体更美丽，上班时精神好，心情较平静。Wendy

体会到静中也有动的妙处，原来健身也能优雅表现。Jane

学YOGA，是我觉得“最对得起”自己的一次选择。Michelle

无论是身体或心灵，都变得更强壮了！Megan

1书+3VCD全长超过150分钟，堂娜亲自详细教学示范

作者介绍：

堂娜

1986年，堂娜以當紅新人之姿發行首張專輯「告別臨界」、演出第一部電視連續劇「還君明珠」，並跨足大銀幕。兩年後，她榮獲日本CBS/SONY亞洲國際新人歌唱比賽冠軍，開啟進軍國際歌壇之門。在唱片方面，堂娜的專輯都有良好的成績，「自由」更創造四十萬張佳績。外型出眾、氣質特殊的她，備受片商與廣告商青睞，主演多齣連續劇與廣告。雖然演藝工作成績亮麗，堂娜的身體狀況並不佳，尤其是十年前的一場大車禍，使她全身的骨頭碎裂，內臟移位。就算疼痛難忍，她還是以藥物與超強意志力熬過。極度繁忙的演藝工作與伴隨而來的壓力，使她過度透支精神和體力，甲狀腺失調的問題出現了，然後，憂鬱症接踵而來。

因為朋友的介紹，堂娜開始接觸瑜伽，並且發現身體機能陸續恢復：除了身體越來越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深層觀想，她更認識自己，感受前所未有的平靜與幸福。

剛開始，堂娜沒有想過要教學，只是因為許多朋友都覺得「瑜伽」超難，所以她以親身經驗，將瑜伽融合學過十幾年的動禪和有氧，用深入淺出的方式讓他們練習，很快地大家發現瑜伽的益處。

從喜悅自用，到開始幸福分享；跟隨堂娜一起接觸Yoga的世界，讓生命有個漂亮新開始。

目录：

[漂亮身体能量Yoga 下载链接1](#)

标签

漂亮身体能量YOGA

堂娜

堂瑜伽

堂娜

yoga

TangYoga

美容瘦身

唐娜

评论

---

[漂亮身体能量Yoga 下载链接1](#)

书评

---

[漂亮身体能量Yoga 下载链接1](#)