

快乐增高 (1书+1VCD)



[快乐增高 \(1书+1VCD\) _ 下载链接1](#)

著者:东映文化

出版者:大连音像出版社

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787883525189

德国医学博士推荐的自我放松训练法

德国著名医学博士特里希·朗根教授多年医学研究成果，根据人类肢体和心理活动规律编制，对身体、心灵和精神都能起到镇静、放松和再生的作用，一旦训练成功，就能获得最彻底的放松！让你在休养身心的同时获得全新的力量。不可思议的催眠放松法学习融合东方玄学与西方科学的自我催眠导入法，启动你的内在潜能，释放压力，解除烦恼，促进身心健康，并可用催眠术影响别人，帮助别人……

最风靡的舒压运动——瑜伽放松术

源自古印度的神秘瑜伽功！放松僵硬的肌肉，舒缓紧张的神经，消疲减压，告别失眠、记忆减退，心绪混乱、抑郁症、神经衰弱……让你重获身心平衡，如回到母体般放松的状态！办公室快易通配方 5分钟Office 舒压高手，缓解职场重压，轻轻松松朝九晚五！

舒压按摩——从头到脚放轻松

促进血液循环，帮助淋巴排毒，快速释放你的压力，让每一个细胞都放轻松！

2分钟自力救济——傻瓜减压操 日常生活中随时随地可行的自救傻瓜减压操。

作者介绍:

目录:

[快乐增高 \(1书+1VCD\) 下载链接1](#)

标签

增高

评论

[快乐增高 \(1书+1VCD\) 下载链接1](#)

书评

[快乐增高 \(1书+1VCD\) 下载链接1](#)