

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