

领悟静心 领悟瑜伽



[领悟静心 领悟瑜伽 下载链接1](#)

著者:周媛 (Kathy Zhou)

出版者:第四军医大学

出版时间:2007年01月

装帧:平装

isbn:9787810863070

作者介绍:

周媛 (Kathy Zhou)。习练瑜伽6年，系统地学习通过传统的瑜伽呼吸法、体式、冥想、清洁法、手印以及瑜伽治疗和瑜伽教学，阅读过大量的古瑜伽经文，深入了解瑜伽哲学思想体系。并师从于印度瑜伽大师Master Kamal和印度瑜伽大师Mohan，走访过国内外多家瑜伽会所并且与资深瑜伽大师进行交流和學習。在自身不断地习练瑜伽的同时，仍担任瑜伽导师帮助更多的瑜伽爱好者更好

地挖掘自身的潜能、更深入的体会内在的能量、追寻瑜伽作为一种健康的生活方式。

目录:

[领悟静心 领悟瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

周媛

YOGA

健康

评论

周老师 感谢你改变我的人生 也感谢瑜伽

[领悟静心 领悟瑜伽 下载链接1](#)

书评

[领悟静心 领悟瑜伽 下载链接1](#)