

西藏回春瑜伽



[西藏回春瑜伽_下载链接1](#)

著者:

出版者:心灵工坊

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789866112409

返老還童，青春永駐，不是神話！

全球超過百萬讀者見證，人人可以變年輕！

健康瘦身！記憶力增加！關節炎消失！活力充沛！

這不是電視購物，而是全球百萬讀者的真實見證！

每天半小時，五個簡單動作，不需花半毛錢

人人渴望的青春永駐妙方，你也可以輕易得到！

每天上班都昏沉沉、腦鈍鈍？明明還年輕，卻一身是病，變成奧少年？太忙沒時間運動？試過一百種瘦身法卻還是不斷發胖？

只要練習來自西藏密傳的「回春瑜伽」，所有困擾一次解決。

回春瑜伽雖是古老智慧，卻是最適合現代人的養生運動。不必花錢、不需器材、不必擠出時間去健身房、免交通勞頓，在家便可輕鬆運動。每天半小時，練習書中示範的五個簡單動作，刺激體內七個脈輪、活化能量，就能讓老化的身體部位修復功能，恢復自然活力、內外皆年輕。

全球超過百萬讀者都享受到回春瑜伽帶來的奇蹟。他們迫不及待地邀請你也來試試！

作者介绍:

彼得·凱爾德

由養父母撫養，在美國中西部長大。十幾歲的年紀就離家出外冒險，因而走遍全世界，到過許多遙遠且陌生的國度。他成為博學多聞、彬彬有禮，同時口才流利的紳士，能說多種語言，終其一生熱愛書本、圖書館、文辭和詩歌。

凱爾德聲稱布萊福德上校（書中主角的化名）確有其人，也真的到過西藏。他們1930年代相遇於加州南部，凱爾德就是在那裡寫下這本書。

無論如何，凱爾德極為重視隱私，除了上述簡略細節，他不想公開更多的生平經歷。他認為他的書已經說明了一切，關於他自己和布萊福德上校的議題，只會轉移讀者的注意力，削弱了這個單純而直接的訊息的力道，這是他獻給世人的禮物。

目录:

[西藏回春瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

回春

藏医

身心灵

养生

藏传佛教

好

评论

读书#246

这本书前部分都是被治愈的人的反馈之声，后部分直接切入主题。现在基本每日练习，循序渐进。是我此生的珍藏书之一。161123二刷完毕。2016年9月重修，每日晨练。

[西藏回春瑜伽_下载链接1](#)

书评

几年前有一次系统地学习护肤，得知人从几岁开始科学保养，皮肤就停留在几岁，当时二十几岁还觉得下手有点晚，好在这几年一直没有松懈，皮肤状态一直停留在比实际年龄小5岁以上。

身体经历了怀孕、分娩及劳心劳力的育儿，状态却不容乐观。女长辈中很多人到中年后都开始身材臃肿...

[西藏回春瑜伽_下载链接1](#)