

七日瑜伽气质美人



[七日瑜伽气质美人_下载链接1](#)

著者:李彤 编

出版者:辽宁科技

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538153699

《七日瑜伽气质美人》通过以7天为周期的瑜伽练习，让您轻松达到内外兼修的美丽效果。早、中、晚的简单练习让您轻松成为气质美人。瑜伽并不那么复杂，气质并不难培养，7天并不漫长。只要您有决心瑜伽将使您的美丽值得回味！

21世纪的女人，对美丽是仁者见仁，智者见智。单纯外表的美丽，已不是时尚女人的追求。美丽是从心开始的，是内在美与外在美的结合，这种内在美的体现就是气质。容颜可以老去，而气质的美丽却是不老的。气质是可以通过修身养性来培养的，说到从心灵

修炼美丽就不得不提到瑜伽，瑜伽可以让女人安安静静地修身养性。

作者介绍:

李彤，1987年毕业于沈阳体育学院，现任职沈阳大学体育学院副教授。

2004年取得国际瑜伽导师证书，2005年主讲辽宁电视台体育频道《瑜伽时光》，并多次接受报刊、杂志采访。

潜心研究、习练瑜伽十余载，创建了东北首家专业瑜伽会所，形成了一套专业的上课体系及模式，弟子逾千，培养了大批瑜伽师资力量，为推广瑜伽做出了贡献。

2007年前往印度瑜伽圣地，探索瑜伽灵性的思想，为传播瑜伽不懈地努力着。

目录: 休息术和语音冥想星期一 早上 颈部练习 猫伸展 跪姿敞胸练习 中午
扭背双腿伸展式 腰转动式 眼镜蛇扭动 晚上 单腿背部伸展 云雀式
鱼式星期二星期三星期四星期五星期六星期日
· · · · · (收起)

[七日瑜伽气质美人_下载链接1](#)

标签

评论

[七日瑜伽气质美人_下载链接1](#)

书评

[七日瑜伽气质美人_下载链接1](#)