

优雅气质瑜伽88招 从丑小鸭变白天鹅



作者：曲影编著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2014. 09

总页数：190

介绍：亚洲瑜伽天后、时尚美体专家曲影，她本人是无数粉丝心目中的气质女神。修炼瑜伽十几年，相较二十几岁时的青春之美，现在，她的气质之美夺人心魂。曲影决定将自己的10年身材气质修炼术，双手奉送给读者朋友们。按照这本书中的方式，就能够帮助女士们高效瘦身、快速提升气质。没错，“气质美”是美的最高境界，而练习瑜伽是改变气质的最佳方式！在本书当中，曲影从源头上阐释了“不够美”的原因和瑜伽纤体塑形、提升气质的原理，为读者呈现了许多融合纤体塑形及提升气质的瑜伽体式，让读者在练习的过程中拉长脖颈、抬头挺胸、提臀美腿、修炼完美身姿、更加高贵大方。同时曲影还以通俗易懂的方式，将瑜伽的文化内涵融入到平时的生活当中，让读者的心境更加平和、稳定，

心灵营养充沛。除此之外，本书更创造性地涵盖了形体、礼仪方面的精髓内容，是一本女人一生必……

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13904316.html>）查找全本阅读方式

优雅气质瑜伽88招 从丑小鸭变白天鹅 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13904316.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13904316.html>

书名：优雅气质瑜伽88招 从丑小鸭变白天鹅