

<<私密瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<私密瑜伽>>

13位ISBN编号：9787550703742

10位ISBN编号：7550703744

出版时间：2012-4

出版时间：海天出版社

作者：金柏伶

页数：148

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<私密瑜伽>>

内容概要

《私密瑜伽》第一章主要介绍了瑜伽的来源；第二章主要介绍了瑜伽基本功——静坐、手印等；第三章至第五章针对一般女性、白领职场女性、家庭女性提出了各种不同的瑜伽修炼方法；第六章主要介绍了私密瑜伽的一些特别修炼方法。

书稿中作者把瑜伽修炼像讲故事一样娓娓道来，另外加上几十套作者瑜伽修炼的图片，全书图文并茂，可读性非常强。

<<私密瑜伽>>

作者简介

金柏伶，原名金晓珍，私密花园项目创始人，中国性学会、国际华人性协会会员。

澳门《中华卫视》专家主持。

私密瑜伽项目获北京首届中国创意节“中国首届创意成果奖”。

<<私密瑜伽>>

书籍目录

序言：我和我的私密瑜伽

第1章 柏伶的秘密花园

- 1.神秘瑜伽春风东来
- 2.瑜伽超越肢体语言
3. 私密瑜伽化蛹为蝶

娇羞少女

萌生爱心

首次突破

求学问道

善良艺伎

私密花园

- 4.私密瑜伽女性大爱

私密瑜伽的传承

瑜伽的力量

私密瑜伽的功效

第2章私密瑜伽纯净冥想

- 1.瑜伽静坐智慧降临
- 2.瑜伽手印培养意念
- 3.灵性出现瑜伽大境

储蓄能量

呼吸技巧

修炼境界

第3章 女性经典私密瑜伽

- 1.私密瑜伽发现对方
- 2.私密瑜伽两性愉悦
- 3.两性愉悦家庭稳固
- 4.尊重女性民族未来

第4章 白领丽人私密瑜伽

- 1.都市女性更需瑜伽
 - 2.展现女人水性温柔
 - 3.私密瑜伽柔美女性
- 肢体语言瑜伽姿态
- 性核心肌需要调动
- 灵活柔软变化万千

- 4.贵族秘技流向民间
- 随心所欲随时修炼
- 平民消费简单实用
- 体态优美忘我冥想

第5章 家庭性福私密瑜伽

第6章 私密花园神秘锦囊

后记

<<私密瑜伽>>

媒体关注与评论

每个女孩的心中，都藏着一个秘密花园。

在那儿，有春风习习牵动裙摆，有阳光暖暖轻吻衣裳，所有的美梦都被温柔的呵护，乘着想象的翅膀自在飞翔！

——柏伶 私密花园是女性的生命花园！

私密花园是家庭性福大花园！

私密花园是社会和谐的后花园！

您和您家庭和谐幸福，将是我们最大的快乐。

——柏伶

<<私密瑜伽>>

编辑推荐

《私密瑜伽》由金柏伶著，国内第一本专门针对女性私处锻炼的瑜伽书籍。

作者以自己的亲身培训经历讲述了私密瑜伽对于女性的重要性并且提出了详细的锻炼方法，瑜伽的修行注重于心、灵、魂，本书提出女性应该建立正确的心态，很多故事具有比较强的可读性。作为中国性学会会员，作者在个别涉及性知识的内容把握比较准确，全书内容健康向上。全书图片清晰，图片内容端庄正规。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>