

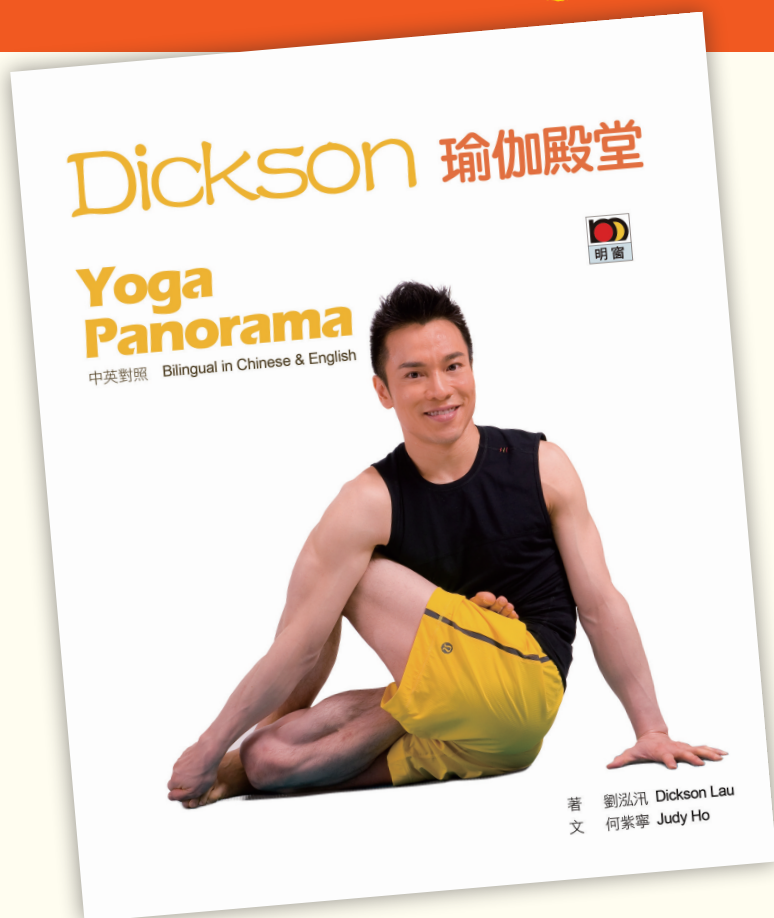
瑜伽迷殿堂之選

瑜伽，可令人摒除雜念，得到心靈的平靜。所有瑜伽式子都對身體不同部分有一定的裨益，學瑜伽，首先就要學懂如何享受痛楚，然後便能沉醉於輕鬆、寧靜的瑜伽世界中。

Dickson 別具一格的原創瑜伽，揉合了各派精粹，並配合功夫及運動學原理，其所創的特色雙人及群體動作，令一眾瑜伽行者如癡如醉。

本書內容分別有熱身篇、全身篇、拜日式篇、腰背篇、腹部篇、腿腳篇舒緩動作篇等。透過本書的精美相片及詳盡的文字介紹，讓讀者體驗瑜伽氣感。

中英對照



劉泓汎 (Dickson Lau) 著
定價：HK\$168

各大書局有售

明窗出版社

明報出版社有限公司

查詢電話：2595 3214

網上訂購：<http://books.mingpao.com>

