

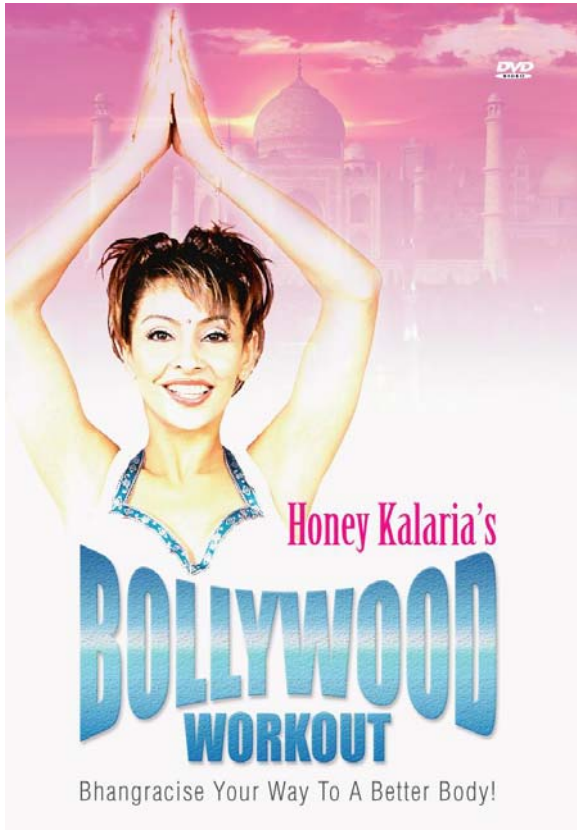


南強國際影視傳播有限公司

TEL : 02-82216511 FAX : 02-82216495

Honey Kalaria's Bollywood Workout

寶萊塢—塑身健美舞



### 【產品內容】

規 格：DVD 單片  
片 長：76 分鐘  
級 數：普遍級  
產 編：WD-1044

### 【DVD 規格】

發 音：英語  
字 幕：英文、中文（繁體、簡體）  
音 效：Stereo

### 【產品介紹】

寶萊塢影星、頂尖舞蹈老師—杭莉克拉瑞亞

寶萊塢經典電影的根基、融合古印度與現代的舞蹈技巧

強調視覺效果的印度寶萊塢式聲光藝術，豪華的建築與奢華的陳設，加上陣容龐大、服裝艷麗的歌舞表演在電影、時尚圈掀起熱潮，而現在則成了全球最流行的塑身運動。

風靡全球的寶萊塢舞蹈（Bollywood）和錫克舞邦拉舞蹈（Bhangra）擁有百年的歷史，融合東方與西方的編舞方式。它運動你的身體、頭、手和腳，還要配合你的微笑，更運動你的兩頰與眼睛，適合各個年齡層，也是鍛鍊身型的絕佳運動。

寶萊塢影星、同時也是英國頂尖舞蹈老師的杭莉克拉瑞亞，將帶領你在寶萊塢式神秘又戲劇化的音樂中充分扭動，以增強你的耐力、精力和柔軟度，並加強新陳代謝，燃燒多餘的卡路里。使你在舞動中忘憂解壓，輕鬆地擁有健康與優雅的體態。

不要猶豫！就讓我們從寶萊塢電影中的經典手勢開始吧！