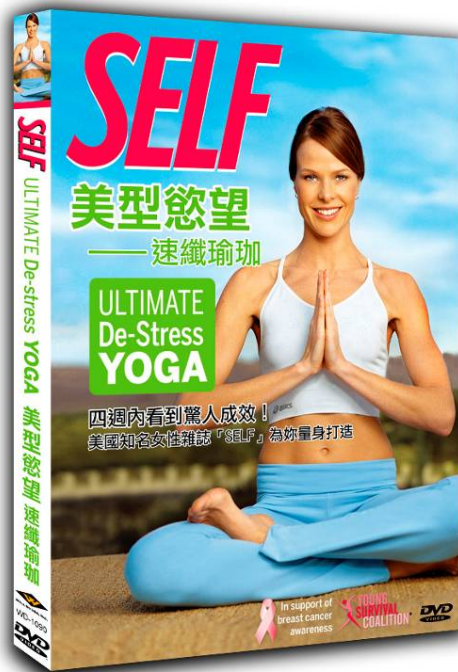




美型慾望—速纖瑜珈 DVD

SELF ULTIMATE De-Stress YOGA



【產品規格】

規	格：DVD 單片
片	長：48 分鐘
級	數：普遍級
產	編：WD-1090
發	音：中文/英文
音	效：STEREO
字	幕：中文（繁體、簡體）

【內容介紹】

四週內看到驚人成效！

快速瘦身秘笈 挑戰自我完美曲線 可選中文配音

美國知名女性雜誌「SELF」為妳量身打造

知名塑身專家教你打擊肥肉快速見效

史蒂芬妮柯倫(Stephanie Culen)是布姆蘭瑜珈基金公司創始人兼董事，具有二十年的瑜珈經驗，也被紐約評為“最佳”的瑜珈老師。她融合了經典的瑜珈姿勢和伸展運動使人減輕壓力，放鬆心靈的同時達到雕塑曲線的需要，忙碌的妳不妨跟她一起放慢腳步享「瘦」瑜珈！

當紅瘦身雜誌專為女性量身打造

「SELF」系列是由美國當紅的健康瘦身雜誌所製作，這是一系列請專家特別為女性各部位設計的塑身需要，發行的實用教學影片，只要短短的四週，讓你發現驚人成效。具有豐富經驗的健身教練，讓你的心跳達到某一個程度後開始燃燒多餘的脂肪和贅肉，課程分成不同階段，依照你的能力做最適合自己的調整，你只需要一雙運動鞋和一組啞鈴，就能快速幫助完成你的減重夢想！

美型慾望—速纖瑜珈

妳也是生活在快節奏下的現代女性嗎？忙碌的妳因為工作無法放鬆，「美型慾望—速纖瑜珈」利用姿勢和呼吸法對舒緩壓力特別有效，幫助我們對目前的身體狀況慢慢做調適，讓身心同時放鬆，然後給你一個煥然一新，精力充沛的妳！