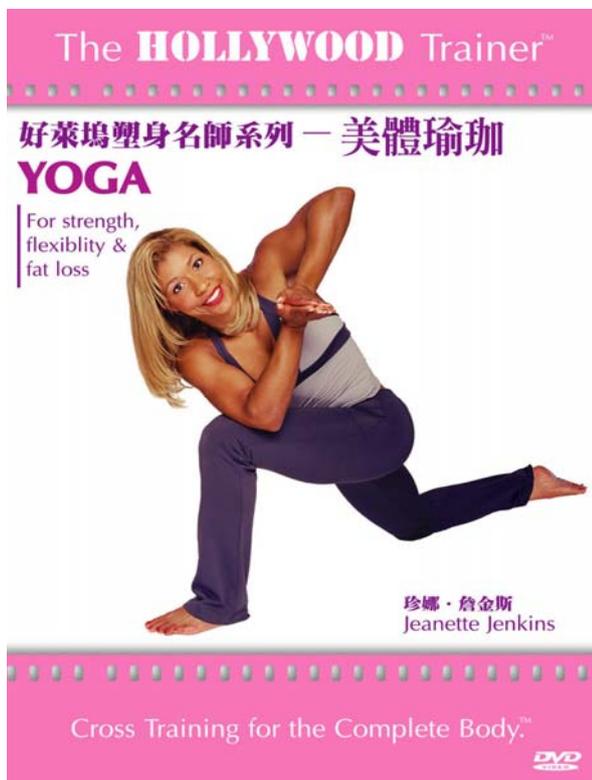




好萊塢塑身名師系列—美體瑜珈

Jeanette Jenkins The Hollywood Trainer YOGA



【產品內容】

規 格：DVD 單片
產 編：WD-3009C
片 長：52 分鐘

【DVD 規格】

字幕：英文、中文(繁、簡體)
發音：英文、中文
音效：Stereo

【產品介紹】

珍娜·詹金斯 (Jeanette Jenkins) 在美國健身界有 12 年的經驗，是好萊塢最受歡迎的私人健身指導教練，也在電視台主持有關健康、減重的節目。許多好萊塢明星、製片、模特兒、運動員…等都是她的學生。『好萊塢塑身名師系列』是珍娜針對各個不同部位的雕塑需要，所推出的實用教學 DVD，能在最短的時間內達到最佳的塑身效果，一推出即備受皇后拉蒂法、塔恩曼寧…等好萊塢明星推崇！

《美體瑜珈》

在珍娜的口令下（可選擇中文發音）以穩定的節奏進行專注的運動，配合呼吸與流暢的瑜珈體位法，來感受身體與能量的運作。幫助打開身體，意識專著於內在，並透過排汗來排除體內素。可雕塑曲線、提高身體彈性、增強肌耐力、活化關節、健康減壓、平靜心靈…。

準備好瑜珈墊，放鬆你的身、心、靈，從美體瑜珈中享受你應得的樂趣吧！