**新 书 推 荐**

**Icon

Description automatically generated with medium confidence中文书名：《瑜伽助力免疫力：为整体健康服务的心灵、身体、呼吸指南》**

**英文书名：YOGA TO SUPPORT IMMUNITY: *Mind, Body, Breathing Guide to Whole Health***

**作 者：Melanie Salvatore-August**

**出 版 社：Mango Publishing Group**

**代理公司：ANA/Conor Cheng**

**页 数：270页**

**出版时间：2021年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

这是一本引人入胜、简单易懂的指南图书，它介绍了一种服务于整体健康的步骤清晰、循序渐进的瑜伽，能够帮助人体增强免疫力，并给大脑和精神带来活力。本书作者是瑜伽爱好者梅兰妮·萨尔瓦托-奥古斯特（Melanie Salvatore August），她在本书中将为您提供关于特定瑜伽姿势的深入指导，并教您如何增强自己的免疫系统。

随着新冠疫情的威胁和人体免疫性疾病的日益增加，《瑜伽助力免疫力》一书助力读者采取一种全面的、自我驱动的保养身体的方法。这是一本非常实用的指南书，你可以很轻易地就能将其中的内容融入进日常生活，你在书中将学习如何整合大脑、身体和精神，从而构建健康的免疫系统。

**从家中为自己的免疫里提供助力。**在家中锻炼也能简单控制你的精力并提高自身免疫力。无论是瑜伽新手还是长期锻炼的瑜伽爱好者，萨尔瓦托-奥古斯特都会鼓励你通过实际锻炼、日常指导和令人振奋的新颖见解来保持健康的生活方式。

**打开《瑜伽助力免疫力》一书，你将看到：**

* 居家锻炼的手印、呼吸练习和其他日常练习指导
* 为了获得支持并提升整体免疫力的每日指导、冥想和瑜伽智慧
* 增强免疫里的瑜伽基础方法及相应的瑜伽锻炼步骤

**《瑜伽助力免疫力》一书是各种冥想书、瑜伽书或查克拉书的完美补充。你如果喜欢《瑜伽与健康女性版》（*The Woman's Book of Yoga and Health*），也一定会喜欢这本书。**

**重要卖点：**

* 开创井井有条的生活的必要之南
* 销量超过47,000本
* 电视从业者
* 了解你是谁，以及如何创造最适合你的井井有条的生活。

**作者简介：**



**梅兰妮·萨尔瓦托-奥古斯特（Melanie Salvatore-August）**曾是喜剧作家、资深瑜伽教练、冥想老师、三个孩子的妈妈以及《勇猛的善良，成为变革的积极力量》（*Fierce Kindness*, *Be a Positive Force For Change*）的作者；她是“勇猛的善良”组织（Fierce Kindness Organization）和梅尔维尔教室（MelWell Classroom）的创始人，你还可以在广受好评的居家瑜伽工作平台（YogaWorks-at-Home platform）上订阅梅尔日志（Mel daily）。要想了解更多信息请点击网站：<https://www.melaniesalvatoreaugust.com>.

**媒体评价：**

“……萨尔瓦托-奥古斯特能够以一种日常对话的方式，传播她热爱的锻炼和瑜伽知识。”

----摩根·金（Morghan King），美国奥运会举重队成员

“梅兰妮的清晰明确的指导，再加上她的个人经历和言辞简洁的写作方式，将帮助读者和瑜伽从业者奠定一个坚实的练习基础……”

----因杜·阿罗拉（Indu Arora），教师，《瑜伽：古老的遗产，明天的愿景》

（*Yoga: Ancient Heritage, Tomorrow’s Vision*）的作者

“这本书是写给那些想变得充满爱心、坚持不懈、全神贯注，开创自己最好的生活的人的。它将滋养你的身体和灵魂。”

----瑞秋·斯科特（Rachel Scott）理学硕士、美术硕士、500大资深注册瑜伽师、

瑜伽联盟继续教育供应商、作者、瑜伽教练和教育专家

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：程衍泽（Conor Cheng）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：[Conor@nurnberg.com.cn](mailto:Conor@nurnberg.com.cn)

网址：<http://www.nurnberg.com.cn>  
豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

