



韩国爱力阳版权代理公司

Head Office: 韓國首爾市瑞草區盤浦洞 54-7,e B/D, 3F
Beijing Office: 北京市朝阳区朝外大街 10 号昆泰大厦 802 室
Tel: +86-10-65287756 Fax: +86-10-65991878

版權詢問 email:

Mainland China: eyabeijing@eyagency.com

台港澳繁體華文地區: eya-china@hotmail.com

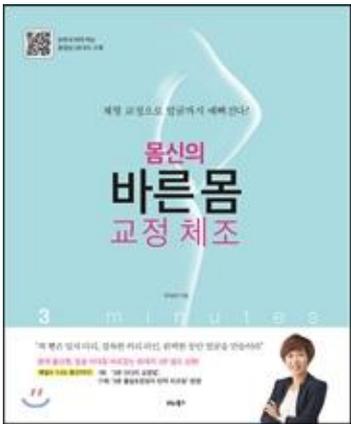
Website: www.eyagency.com

EYA (Eric Yang Agency)

NEWSLETTER

2015 年 12 月 10 日

成人

	TITLE	몸신의 바른 몸 교정 체조: 身体之神的身体矫正体操
	AUTHOR	朴淑熙 (音译)
	PUBLICATION	2015. 12. 05
	PAGE	160
	SIZE	188*230*10mm
	GENRE	健康趣味/减肥美容
	RIGHTS	

BOOK DESCRIPTION

纠正身材不均衡、面部不对称的身体之神的3分钟体型矫正

有着“大韩民国体型矫正领军人物”，“身体之神 STAR”之称的朴淑熙体型矫正专家在 channel A 《我是身体之神》出演时介绍的矫正体操受到了热烈的反响。本书也将包含朴淑熙院长所有的堪称能与全身整形相媲美的、令人震惊的自我矫正秘诀。

能化解脊椎和骨盆周围僵硬的肌肉的话，身材和脸蛋都会变漂亮。一起试试身体之神朴淑熙院长的“奇迹矫正体操”吧。每天一个动作、一次三分钟的话就能慢慢矫正感到自卑的部位，找回丢失的“自然美”。不仅可以通过书本学习简单反复的动作组成的体操，想看动作视频的话还能够通过扫描 QR 密码获取。练习后相信谁都能得到漂亮的一字腿型、腰部曲线，明亮的眼睛及美丽的下颌线。

ABOUT THE AUTHOR

作者：朴淑熙 (音译)

简介：大韩民国体型矫正领军人物，在 channel A 《我是身体之神》出演时介绍的矫正体操引发了狂热的讨论。连续3年被 beauty 韩国报纸评为体型矫正专家，并作为专栏作家活动中。现为 global aesthetic leader 协会理事，“美体矫正中心”和“美体学术研究院”的代表。

试读链接

<http://www.yes24.com/24/viewer/preview/23315535>

CONTENTS/IMAGE

目录

Prologue

带着一颗想要找回天生的自然美的心

Part1. 3分钟矫正体操

Part2. 全身准备体操

Part3. 身材矫正体操

Part4 . 面部矫正体操
 [生活中正确的姿势和错误的姿势]

얼굴, 목, 흉골
한번에 해결하는 필리핀산트 운동법

**세상에 없던
3분 교정 체조**

Q 얼굴과 몸매를 바꾸는 교정 체조란 무엇인가?

말 그대로, 교정이 깨진 얼굴과 몸매를 교정하는 체조다. 뼈나 근육의 불균형은 건강상의 문제뿐 아니라 외형상 눈에 띄는 문제를 일으키기도 한다. 얼굴과 몸매의 비대칭이나 불균형의 원인은 뼈를 이루는 제형에 있기 때문에 제형을 바로잡으면 얼굴과 몸매가 아름답게 보일 수 있다.

처음 소개할 체조는 '전신 균이 체조'다. 본격적으로 얼굴이나 몸매 교정 체조를 시작하기 전에 전신 균이 체조로 정리되고 풀어질 근육을 고루 풀어 정리해준다. 몸이 굳은 채 갑자기 움직이면 무상을 입을 수 있고 교정 효과를 제대로 얻을 수 없다.

'얼굴 교정 체조'는 얼굴을 부위별로 조금 더 정교하게 대상으로 다듬는 체조다. 얼굴 변형은 뼈의 틀어짐과 관련이 있기 때문에 좌우 그 연결 부위인 어깨를 바르게 맞추는 동작이 많다. 얼굴은 몸매와 달리 옷으로 커버할 수도 없고, 머리카락으로 감추는 데에도 한계가 있다. 가장 고민이 되는 부위를 교정하는 체조를 실증적으로 하고, 얼굴의 전체적인 조화를 위해 다른 부위의 체조도 함께 시행하면 균형 잡힌 얼굴을 만들 수 있다.

'몸매 교정 체조'의 효과는 보다 광범위하다. 사람마다 자신의 체형에서 고치고 싶은 부위가 한두 군데에만 있기 마련이다. 제형이 바뀌어진 신체적으로 몸매 균형에 문제가 생기고 특정 부위의 불균형, 즉 비대칭이 도드라지면서 몸 전체가 아름답지 않아 보일 수 있다. 몸매 교정 체조는 제형을 바로잡아 몸의 본래 아름다움을 회복시키고 불균형을 도한 제거한다.

Q 얼굴을 교정하는데 팔목 얼굴은 전혀 안되지 않는 특별한 교정법이다. 얼굴을 만지지 않고 어떻게 얼굴을 교정할 수 있는가?

사람들이 가장 신경써는 것도 바로 그 팔이다. '얼굴을 교정한다'고 하면 대부분 얼굴을 직접 누르고 문지르는 것만 떠올리게 마련이다. 하지만 얼굴에서 나타나는 문제의 근원 원인은 몸에서 찾아야 한다.

012 PART 4
한글 2019년 12월 01일

몸매 교정 20
50초~1분

다리
O자형 다리 일자로 만들기

효과 고관절이 틀어짐으로 일어나는 O자형 다리가 O자형 다리가 된다. 허리를 펴고 앉았다 일어선다 같은 근육을 강화해 교정할 수 있다. 이 동시하면 O자형 다리가 일자로 곧게 바뀐다.



POINT
 양쪽 다리의 길이가 다를 경우, 짧은 다리의 방향이 앞으로 더 쏠리도록 방향을 놓이고 놓여야 한다.



CLOSE UP



1
 의자에서 30cm 정도 떨어져 선 다리를 등받이에 손잡을 땀다. 발끝을 붙이고 엉덩이 중심자형이 되도록 발뒤꿈치를 받는다. 엉덩로 심하게 앉아서 발끝이 중심 떨어져 교정 효과가 떨어지므로 반드시 운동화를 신고 동작한다.

1.1.5. 30초 체조
 일정한 다리 위치로 앉을 때 허벅지와 무릎, 발뒤꿈치가 붙는다.

O자형 다리
 허벅지 안쪽 세 위치 지와 무릎, 발뒤꿈치가 붙지 않고 발뒤꿈치가 안 붙는다.



2
 허벅지를 최대한 곧게 세운 채 등받이를 잡고 무릎이 세게 닿는 정도로 앉았다 일어나는 동작을 18회 1회씩 50회 실시한다. 연속해서 3세트를 하거나 하루 3세트 실시한다.

122 PART 4
한글 2019년 12월 01일

	TITLE	나의 첫 번째 라인드로잉: 我的第一次Line Drawing
	AUTHOR	崔美静（音译）
	PUBLICATION	2015. 11. 23
	PAGE	192
	SIZE	162*230*20mm
	GENRE	艺术/美术
	RIGHTS	

BOOK DESCRIPTION

“不懂复杂的理论、明暗度、趋光也没关系，只用一条线就能开始的 Line Drawing 治愈“我不会画画”的创伤

作者在进行 Line Drawing 授课时，对许多人说自己不会画画而觉得丢人，或者因为画不好画而不愿意画画的说辞感到小小的震惊。无论是擅长绘画的人还是绘画本身好像都已经在社会中形成了一种固定观念。又不用画画维持生计，也不想靠这个来拿大奖，画得好不好又有什么关系呢？绘画的开始首先要扔掉偏见，真心去享受绘画的过程。本书第 1 章热身章节中理论性的进行了扔掉偏见的练习，第二章开始实际的 Line Drawing 练习。书中不仅介绍了临摹，还会教读者如何不看范本、自己绘画的技巧。作者也将自己珍贵的经历写在《我的第一次 Line Drawing》一书中。

ABOUT THE AUTHOR

作者：崔美静（音译）

简介：2008 年起以插画师身份在书籍、杂志等多个媒体中活动。著有书籍《像没事一样》、《使我的心不受伤》等。

试读链接

<http://www.yes24.com/24/viewer/preview/23053462>

CONTENTS/IMAGE

目录

Chapter 1

我的第一次 Line Drawing : warming-up

Chapter 2

打破框架 blind contour drawing

Chapter 3

简单的 Line Drawing : 用省略来强调

Chapter 4

仔细绘图：不是复制的描绘

Chapter 5

文字 Line Drawing：不要去写而是 DRAW

Chapter 6

面部 Line Drawing

Chapter 7

不同类别的 Line Drawing

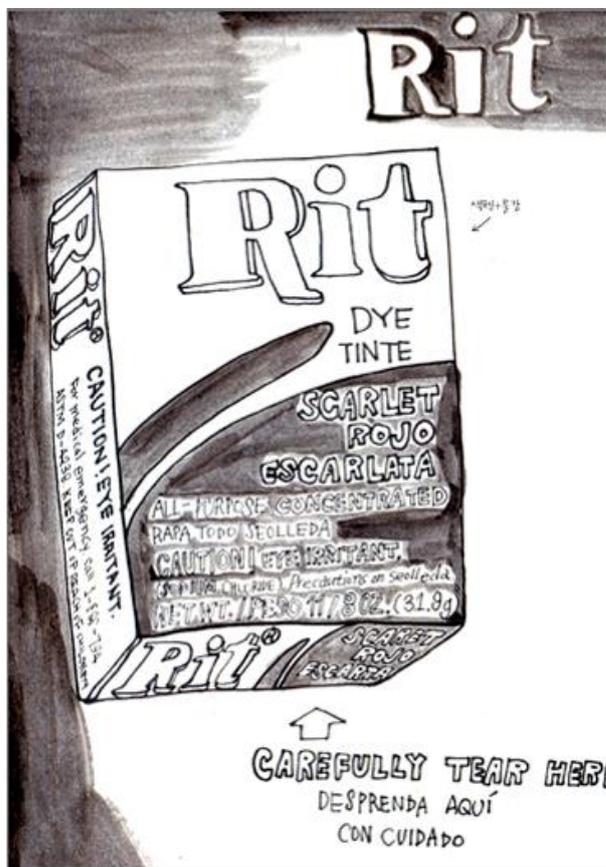
Chapter 8

作者的书桌

寻找素材

作者的 Line Drawing 作品

制作自己的图画书



MISSION 3

두 가지 스타일로 그리기

TIME (how/17회(각각))

HOW 같은 소재를 두 가지 스타일로 그린다.

같은 소재라도 도구, 색, 기법에 따라 전혀 다르게 보이는 것의 스타일이다.

같은 소재를 각기 다른 스타일로 그렸는데, 하나의 라인드로잉으로만 나타내는 라인드로잉에 면적을 채워서나 에칭에 색을 입혀서 등 다른 효과를 주며 그린다.

두 가지 그림을 한 장씩 따로 그려서 관찰해보고, 한 장에 나란히 배치해서 그려 보자.

같은 소재를 다르게 표현한 그림을 동시에 감상해 보는 즐거움도 꽤 많을 것이다.





 <p>아메리칸 케이크 My First American Cake</p>	TITLE	美式蛋糕
	AUTHOR	刘敏珠 (音译)
	PUBLICATION	2015. 12. 1
	PAGE	255
	SIZE	190*240*20mm
	GENRE	料理
	RIGHTS	

BOOK DESCRIPTION

作者是“魅力企鹅”的代表刘敏珠，曾经被 olive TV “美味街”“今天吃什么”等各种电视节目介绍，以“汉南洞美女社长”上实时热搜榜，本人和她的蛋糕一样颇受瞩目。她原本是平凡的上班族，辞掉原本安稳的工作去了法国学习烘焙。虽然她的蛋糕店现在是汉南洞“最热地”，人们的往来络绎不绝，但在三年前，这里还只是一个砂石路上的小食堂。把一个破旧的洗衣店改装成了甜品店，像路人介绍北美风格的家庭自制蛋糕和烤制甜点，一点一点的捕获人们的味觉。美式蛋糕虽然不像法式或日式甜点一样精致，但正因为如此，其制作方法简单，正适合在家里自己做。用多好的原料就能出多好的成果，即使不是熟练的面包师也完全可以尝试。虽然日常生活繁忙到连三餐都不一定能保证，但为了疲劳的自己、为了想传递安慰和勇气的某个人，偶尔给自己一点烤蛋糕的时

间如何？把面粉、鸡蛋、黄油、白糖这种单纯的原料混合起来就能做出点什么的愉悦，一定会给第一次尝试烘焙的你充分的安慰。

试读链接:

<http://www.yes24.com/24/viewer/preview/23258045>

ABOUT THE AUTHOR

在索邦大学学习法语期间爱上了法式甜点，在 16 区上私人课堂，陷入了甜点的世界。结束了各种甜点课程之后，她探访了无数次欧洲的甜点小馆，熟悉他们的文化和产品，回到了韩国。在考虑自己将来的期间，偶然在一次散步中发现并看上了一个破旧的小洗衣店，便在这里开了一家叫做“魅力企鹅”的甜点店。罕无人烟的胡同里飘起了甜美的蛋糕香气，紧紧抓住了蛋糕爱好者和美食家们，相继被国内甚至是海外的多家著名媒体介绍，一举成为汉南洞的“最热地”。虽然曾经以“汉南洞美女社长”上热搜榜，但她自己却称自己是只知道埋头傻干的“汉南洞苦力”，依然从凌晨忙到第二天凌晨。她也是一个少见的好社长，对员工有时像朋友一样，有时像魄力满分的大姐姐。她说通过烘焙和各种不同的人交往、寻找美味配方对自己来说是最幸福的事情，希望能在烘焙这个充满魅力的世界中做各种有意思的事情，和相爱的人一起长长久久的享受甜蜜人生。

CONTENTS/IMAGE

前言

原料

工具

重量和量

应对厨房中可能会发生的紧急状况的方法

很有用处的烘焙单词

在开始之前

配方

第一章 魅力企鹅的畅销品

红丝绒蛋糕

胡萝卜蛋糕

.....

第二章 水果蛋糕

无花果酸奶蛋糕

桔子开心果蛋糕

.....

第三章 芝士蛋糕

伦敦芝士蛋糕

芒果芝士蛋糕

.....

第四章 巧克力蛋糕

巧克力香蕉蛋糕
巧克力棉花糖蛋糕
.....

第五章 和茶相配的蛋糕
伯爵红茶薄纱蛋糕
香草薄纱蛋糕
.....

第六章 给自己做的蛋糕
蜂鸟蛋糕
橘子酸奶蛋糕
.....

第七章 饮料
草莓拿铁
伯爵红茶奶茶
.....

结语





	TITLE	人文学习习惯 -逐步打造自己职业的人文学训练册
	AUTHOR	尹素贞（音译）
	PUBLICATION	2015. 10. 26
	PAGE	340
	SIZE	153*210*30mm
	GENRE	人文
	RIGHTS	

BOOK DESCRIPTION

综合第 15! 人文类第 5!

“本书的内容是获得参与人文学教育的一万多名青年 98.5%的‘满足’评价的‘极密课程’。”

改变了一万多名青年人人生的尹素贞代表的国内最强实用人文学特讲!

把我喜欢的东西变成职业的人文学课程

“怎样才能改变人生?”

很多人为了找到答案去看书、听演讲,但即使如此,到了第二天还是会回到原来的模式中去。本书的作者——人才养成所 INQ 的尹素贞代表为了解决这个问题亲自试验了约两万个小时,是一个青年教育家。立志要整理改造人生的方法论,主动从大学退学,亲自企划并推广了 200 多个人文学课程,这些都成为了国内最强的实用人文学教育机关——INQ 的教程。这个从小小的学习房开始的教育课程如今教出了一万多名人才,发展成为了课程满意度 98.5%的“新概念人生学校”。

仍有许多人陷在“学人文学=读书”这个公式中。但是作者强烈表示,即使读了几百遍孔子和苏格拉底的书,如果无法抓住上司、面试官、男友的心,就没有任何用处。今后,

对于能够将学过的东西灵活运用在生活中的“实战型人才”的需求将会越来越大。在 INQ，有着无数修完课程人生便发生奇迹般变化的实例。作者多次强调，比起阅读古典和听演讲，更重要的是把学来的东西运用到生活中的能力，人文学最终是“习惯的问题”。

试读链接：

<http://www.yes24.com/24/viewer/preview/22550858>

ABOUT THE AUTHOR

出身于实业系的大学英语讲师。原本是连 b 和 d 都不会区分的失业系高中出身，但在挑战了一千个小时韩国型语言研修课程后成为了汉阳大学外部英语讲师。每天有两三千访客的博客博主，大学自主退学后打造了世上史无前例的人生学校。不断收到企业和大学邀请的实用性人文学教育者。

CONTENTS/IMAGE

前言_人文学教你不要寻找答案，而是寻找方法
本书的使用方法

第一部 人文学是斧头

-超越书本，理解人类的本性

第一章 对理所当然的事情表示怀疑/打破的习惯

第二章 理解人类的本性/易地而处的习惯

第二部 人文学是问号

-通过提问打造只属于我的专业

第三章 扔出改变人生的问题/提问的习惯

第四章 集中于本质/选择和集中的习惯

第三部 人文学是解释

-给周边所有东西赋予意义

第五章 像艺术家一样想象/赋予意义的习惯

第六章 在现场观察趋势/观察的习惯

第七章 让他人印象深刻/做榜样的习惯

第四部 人文学是实践

-只有付诸行动才能出现奇迹

第八章 问题要自主解决/自学的习惯

第九章 把一切当做老师/模仿的习惯

结语_人文学也是习惯的问题

感谢的话

参考文献