第一图书网, tushu007.com

<<1周瑜珈养生挂图>>

图书基本信息

书名：<<1周瑜珈养生挂图>>

13位ISBN编号：9787122080356

10位ISBN编号：7122080358

出版时间：2010-5

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平，双福 编著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《1周瑜珈养生挂图》瑜伽最大的魅力就是超越和自由，在超越的旅程中，深刻地挖掘自身潜力，同时收获意想不到的奖励。
而在此过程中最需要引导、且最易被现代人接受，同时也是最容易被错误理解的，就是体位法。
对于生活节奏快、压力大、身心疲惫的现代人而言，这也正是瑜伽体位法的实用之效。

<<1周瑜珈养生挂图>>

章节摘录

插图：

<<1周瑜珈养生挂图>>

编辑推荐

《1周瑜珈养生挂图》是由化学工业出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com