### <<国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD>>

#### 图书基本信息

书名:<<国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD)>>

13位ISBN编号: 9787799816487

10位ISBN编号: 7799816481

出版时间:2006

出版时间:中国国际电视总公司

作者: 张蕙兰

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

### <<国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD>>

#### 内容概要

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套》讲述了瑜伽是达到身体、心灵和精神健康的有效工具。 对各年龄段的人而言,瑜伽姿势都是安全有效的。

这些容易操控的姿势温和地强健了您的身体,舒松了您僵硬的关节和肌肉,留给您完全的放松和全新的活力。

# <<国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD>>

#### 书籍目录

第一集

第二集第三集

第四集

## <<国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD>>

#### 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