

<< “懒人族” 瑜伽 >>

图书基本信息

书名：<< “懒人族” 瑜伽 >>

13位ISBN编号：9787500924739

10位ISBN编号：7500924739

出版时间：2004-1-1

出版时间：人民体育出版社

作者：刘旻

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>

<< “懒人族” 瑜伽 >>

内容概要

有一种东西使你的身心在舒缓、优雅的肢体练习和空灵、悠深的思维冥想中得以净化强健，这，就是神奇玄妙的瑜伽。

它集健美、强身、修心、养性于一身，是一人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法。

针对广受欢迎的哈达瑜伽派系特点，结合上班一族紧张高速的工作节奏，笔者编写了这本精简实用、生动有趣的书。

你只需准备一把椅子、一尺见方空间、几分钟时间，身心便可以得以彻底放松。

<< “懒人族” 瑜伽 >>

书籍目录

序前言要领星期一 减肥瘦身瑜伽星期二 美体塑腿瑜伽星期三 排酸解痛瑜伽星期四 解压舒心瑜伽星期五 明目美臂瑜伽星期六 运动热身瑜伽星期日 美肤养颜瑜伽后记

<< “懒人族” 瑜伽 >>

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>