

<<瑜伽初体验>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽初体验>>

13位ISBN编号：9787508609553

10位ISBN编号：7508609557

出版时间：2007-9

出版时间：中信出版社

作者：深崛真由美

译者：袁淼

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>

## <<瑜伽初体验>>

### 内容概要

练习瑜伽的基础体式

认真贯彻“呼吸”的法则

让你由内到外变得健康、美丽

“对健康很有好处！

”

“可以减肥噢！

”

我们经常会听到各种各样关于瑜伽锻炼效果的评说，也一定感到迷惑，究竟怎样做才是有效的呢？本书中，日本知名的瑜伽教练深崛真由美将为您介绍瑜伽的基础知识和基础体式，并针对便秘、腰疼、失眠等数十种现代生活所带来的病症，重点介绍了30套瑜伽姿势，让我们获得从内而外的健康、平衡自知的身体、坚定强韧的精神，帮助我们认识自我，直面自我，实现自我。

让我们从这本书开始，从现在开始，来共同体验瑜伽的精妙与神奇魅力吧！

<<瑜伽初体验>>

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>