

<<健康瑜伽 (平装)>>

图书基本信息

书名：<<健康瑜伽 (平装)>>

13位ISBN编号：9787800248641

10位ISBN编号：780024864X

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：桥本京子

译者：张军

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>

<<健康瑜伽 (平装)>>

内容概要

在这个充满压力的现代社会中，要保持身体和精神方面的平衡状态是很困难的。因此，对生活充满压力的现代人来说贴近日常生活的健康瑜伽是最适合的一种锻炼方式。本书中不仅介绍了瑜伽的呼吸法、6个系列基本体位，而且还介绍了大量可在自家练习的各种各样的瑜伽体位。

<<健康瑜伽 (平装)>>

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>