

图书基本信息

书名：<<实用瑜伽系列中老年养生瑜伽(4VCD)>>

13位ISBN编号：9787880582345

10位ISBN编号：7880582347

出版时间：北京环球音像出版社

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>

<<实用瑜伽系列中老年养生瑜伽(4VCD)>>

内容概要

滋润养颜抗衰老，增强免疫力，延年益寿青春永在。

主讲老师：安妮，著名瑜伽教练。

1984年，学习简·方达健美及营养学；1988年，在香港开始修习瑜伽及瑜伽营养学；1998年，教授舍宾；1999年，教授瑜伽；2000年，京城创建并推出水中瑜伽。

曾任BTV-6《每日健身》瑜伽教练，名人国际大酒店瑜伽教练。

养生不仅仅是中老年的专利，尤其对女性朋友是非常关键的，休闲之时通过瑜伽锻炼一下，再泡壶好茶，静一下心绪，即悠然自得又调理养生。

——长春一位中年女士：崔静

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>