

<<完美瑜伽全攻略(1VCD+1CD)>>

图书基本信息

书名：<<完美瑜伽全攻略(1VCD+1CD)>>

13位ISBN编号：9787880877090

10位ISBN编号：7880877096

出版时间：北京东方影音公司

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>

## <<完美瑜伽全攻略(1VCD+1CD)>>

### 内容概要

减压、缓解疲劳；延长更年期；排毒、纤体；熔脂、塑身；保健养生、促进血液循环。

它是呼吸与动态结合而成，通过许多气脉和能量中心，包围着有形的身体，激活身体的功能，为身体各部位健康而导航。

该内容由整套冥想——呼吸——体位法——休息术为一体组成的瑜伽“实用秘籍”。

就让我们静下心来，跟随刘老师一起瑜伽。

刘思岑，北京天思国际舞蹈俱乐部创始人，多年从事瑜伽教学，与国内外瑜伽大师切磋学习获得高深造诣。

拥有国内外瑜伽高级教练资质认证。

<<完美瑜伽全攻略(1VCD+1CD)>>

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>