

<<睡前10分钟瑜伽(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<睡前10分钟瑜伽(VCD)>>

13位ISBN编号：9787880885293

10位ISBN编号：7880885293

出版时间：九洲音像出版公司

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>

<<睡前10分钟瑜伽(VCD)>>

内容概要

睡前瑜伽，不可思议的催眠放松法，融合东方玄学与西方科学的自我催眠导入法，启动你的内在潜能，释放压力，解除烦恼，治疗失眠……最风靡的舒压运动瑜伽放松术，源自古印度的神秘瑜伽功！
放松僵硬的肌肉，舒缓紧张的神经，消疲减压，告别失眠、记忆减退，心绪混乱、抑郁症、神经衰弱……让你重获身心平衡，如回到母体般放松的状态！

<<睡前10分钟瑜伽(VCD)>>

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>