

<<清心自然疗法(DVD)>>

图书基本信息

书名：<<清心自然疗法(DVD)>>

13位ISBN编号：9787885818012

10位ISBN编号：7885818012

出版时间：四川文艺音像出版社

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>

<<清心自然疗法(DVD)>>

内容概要

近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。

《瑜伽自然疗法》以哈达瑜伽为基础，哈达瑜伽有六个部分：内部清洗法、排泄法、鼻腔清洗法、瑜伽体位法、身印和瑜伽控制法。

《清心清晨瑜伽》清晨瑜伽适合于在清晨刚刚醒来时进行练习,此时身体正处于苏醒状态,通过对YOGA体位的练习,将使您的一天容光焕发,神清气爽。相信你一定能从每一次深长的呼吸、轻盈的舒展和心灵的自省中释放身心的疲惫和烦恼，你会惊叹瑜伽古老、灿烂的文化给现代人留下的如此无与伦比的精心和美丽。

<<清心自然疗法(DVD)>>

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>