

<<居家瑜伽睡前瑜珈(VCD)>>

图书基本信息

书名：<<居家瑜伽睡前瑜珈(VCD)>>

13位ISBN编号：9787889291279

10位ISBN编号：7889291272

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>

## <<居家瑜伽睡前瑜珈(VCD)>>

### 内容概要

“没有丑女人，只有懒女人。

”这句话同样可以应用在美体修炼上。

老嚷嚷着没时间顾及身体的人，那是因为你还没有找到合适的修身方法。

我们为你隆重推出睡前瑜伽，每天睡觉前，十分钟瑜伽修身，半个月之后，身体会知道这一切的变化。

利用瑜伽放松精神和形体，由内而外梳理身体。

当然了，还能改善睡眠质量，从此和失眠说Byebye！

<<居家瑜伽睡前瑜珈(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>