

<<5分钟也能做瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<5分钟也能做瑜伽>>

13位ISBN编号：9789573258032

10位ISBN编号：957325803X

出版时间：遠流出版公司

作者：Cyndi Lee , Laurie Dolphin 著

页数：186

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>

<<5分钟也能做瑜伽>>

内容概要

彈性安排你專屬的瑜伽練習總是忙得不可開交，常常為了將瑜伽練習擠進超載的行事曆中而傷透腦筋嗎？

OM瑜伽的創始人、權威瑜伽教師辛蒂．李（Cyndi Lee）可以教你在忙碌的行程中，輕鬆安排每日的瑜伽練習。

你不需要為了進行瑜伽練習而改變任何事情，就可以根據個人時間與需求調配不同的瑜伽動作組合，讓瑜伽自然融入日常生活，為你的健康與情緒加分。

無論是5分鐘、15分鐘、30分鐘、60分鐘或90分鐘的瑜伽練習，辛蒂老師提供了簡要的說明和易學易懂的插畫，並且提醒你練習時容易疏忽的地方。

利用方便檢索的標籤和可以完全攤平甚

<<5分钟也能做瑜伽>>

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>