

<<3天瘦身速效瑜伽(1DVD)>>

图书基本信息

书名：<<3天瘦身速效瑜伽(1DVD)>>

13位ISBN编号：9789787883693

10位ISBN编号：9787883695

出版时间：黑龙江文化电子音像出版社

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>

<<3天瘦身速效瑜伽(1DVD)>>

内容概要

Yoga一字，是从印度梵语yug或yuj而来，是一个发音，其含意为“一致”“结合”或“和谐”。

瑜伽就是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

古印度人更相信人可以与天合一，他们以不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想和宇宙的自然和创造。

<<3天瘦身速效瑜伽(1DVD)>>

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>