

<<西藏心瑜伽2>>

图书基本信息

书名：<<西藏心瑜伽2>>

13位ISBN编号：9789866409165

10位ISBN编号：9866409163

出版时间：橡樹林文

作者：伊安·索爾森，克莉絲蒂·麥娜麗喇嘛 著

页数：168

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>

## <<西藏心瑜伽2>>

### 内容概要

喜悅 信賴 互愛 療癒是雙人瑜伽帶給心靈最極致的力量我們經由此途徑學習開放自己 愛他人我們可以這樣練習雙人瑜伽：?和孩子、同伴、親人一起玩，重新建立親密關係? 交出自己，不再只以自己為重，從中學習，遠離恐懼? 拋開負面情緒，體驗正面能量的奇蹟? 當我們幫助、療癒同伴，也是在幫助並療癒自己 如果單人瑜伽讓你認識了自己的身體，從中獲得更多的精力、更強健的體魄、更柔軟的體態，那麼，雙人瑜伽將進一步引領你敞開心房，跨越人我之

<<西藏心瑜伽2>>

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>