

<<忘憂之道慢瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<忘憂之道慢瑜伽>>

13位ISBN编号：9789868275683

10位ISBN编号：9868275687

出版时间：美丽殿

作者：陳玉芬 著

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>

<<忘憂之道慢瑜伽>>

內容概要

針對現代人快節奏步調，做出「慢」的建議，並透過 瑜珈運動，讓緊繃的身體與筋骨舒展開來，幾個簡單的動作與呼吸，將身體的負能量釋放出去。

書中教讀者如何認識、面對煩惱，避免憂鬱症找上門的章節更大幅度提高本書的精采指數，書末的「快樂餐」食譜與一周抗憂計畫表，也是擁有快樂的必備常識。

當生活過得太匆忙，思想跟不上它的速度，當頭腦動得過快，可能導致人生方向盤失控，讓每一天作息充滿健康的樂活趣味，從中體驗「慢」所帶給人的附加價值。

<<忘憂之道慢瑜伽>>

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>