## 瑜伽 自我身心锻炼方法



作者: 张蕙兰编著

出版社:北京:人民体育出版社

出版日期: 1985.10

总页数: 278

介绍:本书以瑜伽功法,即健身练习和姿式的介绍为主要内容,也收入了一种古老的瑜伽冥想功法,并编入作者在电视节目中的讲话节录。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/10725868.html) 查找全本阅读方式

瑜伽 自我身心锻炼方法 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/10725868.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/10725868.html

书名:瑜伽 自我身心锻炼方法