## 瑜珈入门 个人呼吸和运动练习手册



作者: (美) 玛格丽特 • D. 皮尔斯 (Margaret D. Pierce), (美) 马丁 • G. 皮尔斯 (Martin G. Pierce) 著; 鲁倩译

出版社:广州:广东科技出版社

出版日期: 2002.11

总页数: 152

介绍:本书是一本练习瑜珈的实用指南,结合四百多幅全彩的精美照片,针对个人的不同需求,展示了不同的适应性姿势,抓住了瑜珈的精髓并体现了美国人的生活方式。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/11174564.html) 查找全本阅读方式

瑜珈入门 个人呼吸和运动练习手册 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11174564.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11174564.html

书名:瑜珈入门 个人呼吸和运动练习手册