瑜珈在高校体育中的应用



作者: 柳艳玲, 张珍珠编著

出版社:哈尔滨:东北林业大学出版社

出版日期: 2008.07

总页数: 194

介绍:本书主要内容包括瑜珈的起源、概念,怎样开始学习瑜伽,在大学开展瑜伽的意义,瑜伽的调息法,瑜伽健身冥想练习法,瑜伽精神松弛法练习,瑜伽体式,适合瑜伽练习者的食品等。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/12209425.html) 查找全本阅读方式

瑜珈在高校体育中的应用 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12209425.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12209425.html

书名:瑜珈在高校体育中的应用