

简瑜珈 解决身心困惑的39个经典体式



作者：范京广著

出版社：桂林：漓江出版社

出版日期：2009.08

总页数：143

介绍：作者通过12位职业女性的真实故事，向读者详细介绍了功效卓著的39个经典瑜伽体式，并告诉身为职业女性的你：身体出现了何种状况，需要何种瑜伽练习。需要多长时间能够恢复到何种程度。本书还告诉你，练习瑜伽真的不是什么难事，它时刻贯穿于日常生活，是实用、有效的治疗法。同时。练习瑜伽让我们保持身心宁静，追求健康和安宁，从而唤起内在的能量。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12336192.html>）查找全本阅读方式

简瑜珈 解决身心困惑的39个经典体式 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12336192.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12336192.html>

书名：简瑜珈 解决身心困惑的39个经典体式