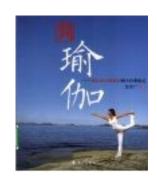
## 简瑜珈 解决身心困惑的39个经典体式



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/detai 1/12336192.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