

OFFICE SPA办公室纾压57招



作者：赵曼君著

出版社：成都：四川文艺出版社

出版日期：2010.01

总页数：190

介绍：高压时代中，一本最简易的职场养生书！长期坐办公室会坐出多少文明病？肩颈酸痛、失眠、经常性的头昏脑胀、注意力无法集中……这些几乎已成你生活中不会缺席的症状，其实是若干重大疾病的前兆。专心致志于工作之余，你该学会爱惜自己，本书的57种舒压方法，融合了气功、瑜伽、冥想等等的精髓，使用随手可得的道具，方便易做，是职场养生的最佳选择。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12436661.html>）查找全本阅读方式

OFFICE SPA办公室纾压57招 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12436661.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12436661.html>

书名：OFFICE SPA办公室纾压57招