## 美容塑身减压瑜伽图典



作者:《大生活》编委会编著

出版社:上海:上海科学普及出版社

出版日期: 2010.01

总页数: 352

介绍:瑜伽一词来源于印度梵语,它有"一致","结合"以及"和谐"的意思。它集强身,健美,修心,养性于一身,是一种身心双修的方法,使人的身体,心灵和精神达到高度和谐的状态。瑜伽不仅是一项遇到,它更是一种健康的生活方式。《瑜伽经》中有这样一句话,"对心灵的控制就是瑜伽"。可见,瑜伽的最终指向不在身体而在精神层面。因此,我们应努力遵从瑜伽所特有的健康的生活方式,以积极乐观的心态过好每一天。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12488645.html) 查找全本阅读方式

美容塑身减压瑜伽图典 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12488645.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12488645.html

书名:美容塑身减压瑜伽图典