瑜伽养生课堂



作者: 魏立民编著

出版社:上海:上海交通大学出版社

出版日期: 2010.08

总页数: 144

介绍:本书以白领常见亚健康症状入手,通过瑜伽体位、呼吸、思想、饮食和生活方式调理,达到解决身体亚健康状态的目的。全书传递着一种健康的生活理念,倡导绿色天然的养生方式,使得瑜伽不仅仅再是一种健身运动,更是一种健康生活方式。全书图文并茂,文字通俗易懂,适宜于瑜伽练习者和白领女性阅读使用。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12659419.html) 查找全本阅读方式

瑜伽养生课堂 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12659419.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12659419.html

书名:瑜伽养生课堂