瑜伽从零轻松学



作者: 矫林江主编

出版社:沈阳:辽宁科学技术出版社

出版日期: 2011.01

总页数: 143

介绍:本书时一本专业的、标准的、易学的,属于中国人的瑜伽普及读本。将众多的瑜伽专家、明星教练、学员们组织在一起,群策群力,策划出这样一本书,主要介绍了32个初级体式+15个中级体式+10个高级体式,再加3个呼吸法+3个坐姿+3个手印+3个调息法+3个放松术+3个收束法+3个冥想法。是瑜伽入门必备教程。也是瑜伽自学者的必备用书。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12736397.html) 查找全本阅读方式

瑜伽从零轻松学 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12736397.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12736397.html

书名:瑜伽从零轻松学