## 随时随地 宅人的懒瑜伽



作者: 陈莉容编著

出版社:成都:四川科学技术出版社

出版日期: 2013.09

总页数: 121

介绍:本书将许多有效的瑜伽动作进行了编排,与日常生活中的零散时间相适应,组合成适合所有人的瑜伽练习法,可以在睡觉前、起床后、刷牙时、做饭时、看电视时……见缝插针的进行练习,还有一分钟美容瑜伽、三分钟纾压瑜伽、五分钟活络瑜伽、十分钟减肥瑜伽……宅在家也能运动。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13431495.html) 查找全本阅读方式

随时随地 宅人的懒瑜伽 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13431495.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13431495.html

书名: 随时随地 宅人的懒瑜伽