

随时随地 忙人的闲瑜伽



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：122

介绍：当许多纷繁复杂的工作摆在我们面前时，大多数人都认为应当把眼前的工作一口气都做完，然后才有时间休息。只有当我们感到自己的后背或颈椎疼痛不已的时候，才意识到自己可能需要歇一歇了。本书将许多有效的瑜伽动作进行了编排，把它们分解成耗时很短练习动作，不用特别选择场地，利用工作的间隙，零散的时间就能练习。通过瑜伽，纾解受困的情绪，舒缓受难的身体，给自己一个健康乐观的璀璨生命。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/13779406.html>) 查找全本阅读方式

随时随地 忙人的闲瑜伽 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/13779406.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13779406.html>

书名: 随时随地 忙人的闲瑜伽