

# 《瑜伽的赠予(附光盘)(张蕙兰著)(精装)》

## 书籍信息

版次：

页数：

字数：

印刷时间：

开本：

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500929239

## 作者简介

张蕙兰生长于香港，当她只有17岁时，就开始认真探讨和习练瑜伽。在接受了造诣深厚正统的瑜伽宗师——悉达斯瓦鲁普阿南达(柏忠言)的启发与严格专门训练，以及其他瑜伽前辈们的指点后，开始在全国各地免费传授瑜伽课程，深切渴望能为中国人民服务，她知道把瑜伽带给中国人就是

## 目录

前言

出版缘起

第一章 瑜伽导论

第二章 在开始之前如何使瑜伽练习安全有效

第三章 入门瑜伽

第四章 调养瑜伽

第五章 舒展瑜伽

第六章 其他姿势

第七章 瑜伽的基础

第八章 自我认识

第九章 瑜伽语音冥想

结束语

更多资讯

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)