

# 《瑜伽体位法全图典(含光盘)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787553731308

丛书名：含章·品尚生活系列

编辑推荐

导语\_点评\_推荐词

内容简介

本书是一本普及版的瑜伽百科全书，拥有\*基础、\*实用、\*流行的瑜伽资讯。从瑜伽及瑜伽体位法的起源传说、传承发展到神奇功效，从神秘的坐姿、优美的手印、独特的呼吸法到精心挑选的118个瑜伽体式，还有资深教练从千万案例中总结出的“瑜伽安全手册”和“瑜伽饮食理念”等。体位法课程按照初、中、高级的不同难度编排，再加上“错误示范”和“教练调整”的真人演示，给你带来\*全面、\*细致的身体呵护。

前言

序言

媒体评论

评论

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)