

# 《学校瑜伽教程》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787536143722

## 内容简介

朱恺琳主编的《学校瑜伽教程》从一个古老的体系——瑜伽开始，教学生学习认识自己、探索自己，尤其是探索他们的身、心、灵方面，让学生学会面对它们所带来的挑战。练习瑜伽，舒适而自在，让人放松，但从另一方面讲，它又拥有强大的变革力量，能让你抛弃不良的生活习惯、旧有的思维模式，让你储备强大的能量。只要你能坚持不懈、日复一日地练习瑜伽，你就会有足够的能力去应对生活中的种种挑战。从容地欣赏周边的人、事、物，愉悦地接受自己和他人，包括优点和缺点、成功和失败，并能沉浸此间，其乐融融。

## 目录

???	????
	????????
	??????????—????
1	????(51?)
2	????(55?)
3	????(56?)
4	????(34?)
	????????
1	???
2	????
3	??????
4	??????
5	????
	??????????
	??AUM—????
???	??????????
???	????????
???	??????
???	?????
???	Kriya(??)???
???	?????



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)