

# 《健康生活系列：瑜伽》

## 书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543632776

## 编辑推荐

1 神奇瑜伽，来自古印度的驻颜术

2 零基础教学，瑜伽教练亲自示范

3 步骤详尽，一学就会

## 目录

瑜伽导论

瑜伽简介

瑜伽呼吸法

瑜伽调息

瑜伽休息术

瑜伽冥想

瑜伽与饮食

瑜伽基本体式

瑜伽站姿——山式

瑜伽坐姿——简易坐

瑜伽坐姿——至善坐

瑜伽坐姿——半莲花坐

瑜伽手印

瑜伽经典体式

瑜伽简介

瑜伽调息

瑜伽冥想

瑜伽基本体式

瑜伽坐姿——简易坐

瑜伽坐姿——半莲花坐

瑜伽经典体式

双角式

牛面式

喇叭狗式

狮子式

三角伸展式

加强侧伸展式

[显示全部信息](#)

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)