

# 《零基础轻松学瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年04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：9787506480949

## 内容简介

由亚洲瑜伽导师联盟（AYTA）、坦镇身心灵教育（TZEN）和普梵思诺瑜伽培训机构（Professional Yoga）倾力打造的《零基础轻松学瑜伽》，以瑜伽的理论开篇，文字浅显易懂，简洁精炼又不失全面地为读者介绍瑜伽的概念、流派、功效等，让初学者对瑜伽的文化内涵有整体宏观概念之后再从事半功倍的练习。瑜伽体式由普梵思诺瑜伽中心精心编排，从初级开始循序渐进升到高级，并针对瘦身、美容养颜等不同的功效精选瑜伽体式，配以丰富而详尽的瘦身、养颜小贴士，能满足不同人群的需求。全书图文并茂，并配全书同步光碟讲解，让读者轻松入门，是瑜伽爱好者的全程自学天书。

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)