

《瑜伽魔法图解详本》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：20开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543658868

丛书名：完美女人

编辑推荐

循序渐进轻松进阶，由内而外提升魅力。

修心、美容、塑形，让身心永远健康年轻。

效果显著 & 简单易学，全面解析*实用的瑜伽修炼术。

魅力瑜伽揭密，谁都可以立刻掌握，每天几分钟，生活从此充满健康活力。

内容简介

详尽的瑜伽练习分步图解一目了然，简单掌握健康、美丽秘诀，坚持每天参照本书内容进行练习，由浅入深、从内到外调养身心，你一定可以快速变身充满魅力的阳光美人。

目录

PART 1 瑜伽入门基本练习

瑜伽修炼要点

瑜伽的修炼时间

瑜伽的修炼场所

瑜伽装束

瑜伽练习技法

瑜伽的修炼计划

瑜伽的练习小技巧

瑜伽修炼的基本课程

基本瑜伽坐姿

至善坐

简易坐

半莲花坐

莲花坐

[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)