

# 《天天养生堂:美容塑形瑜伽60式》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07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：9787537744614

## 目录

### Part 1 动一动就美！美容塑形瑜伽大作战

走进瑜伽

瑜伽修炼须知

瑜伽基础呼吸法

瑜伽基础冥想

瑜伽简易热身

### Part 2 零距离净透美肌快速美容瑜伽

#### Chapter 1 祛斑除痘，甩走小烦恼

犁式

狮子第式

狮子第二式

#### Chapter 2 亮肤抗皱

肩倒立式

鬼脸瑜伽

[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)