

《美人10分钟塑形瑜伽（附赠DVD光盘）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787504854247

内容简介

印度瑜伽大师强力推荐，名师精选瑜伽体式，10分钟塑形，让你拥有魔鬼身材！

《美人10分钟塑形瑜伽（附光盘）》是“爱上瑜伽”丛书之一，由张斌和瑶瑶主编，融合了瑜伽理疗、自然疗法和整体医学的新理念。涵盖了各领域的瑜伽丛书必将获得来自各方面的巨大关注，它必将促进人类身心的全面健康！

目录

快速塑形 10分钟瞬变瑜伽美人

瑜伽认知篇

身、心、灵合一的塑形瑜伽法则

制订合理塑形进程表循序渐进

10分钟塑形瑜伽前后必知

10分钟塑形瑜伽必备小道具

瑜伽基本功

瑜伽四大呼吸法，

瑜伽基本站姿

瑜伽必学坐姿

局部塑形 10分钟连细胞都变得窈窕

Part 1 10分钟雕塑精致锥子脸

铲斗式

侧身曲伸展式

[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)