

<<大忙人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<大忙人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787040173154

10位ISBN编号：7040173158

出版时间：2005-6

出版时间：高等教育出版社

作者：齐尔

译者：干咏昕

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<大忙人瑜伽>>

### 内容概要

脖子发硬？  
肩膀发僵？  
腰背疼痛？  
头痛眼乏？  
浑身酸痛？  
体力不支？

.....如果你正被这些痛苦折磨得苦不堪言，那就练练风靡世界的瑜伽动作吧：这种起源于古老印度的神秘运动，能从很多方面给你带来帮助，有许多功效：可以强身健体，帮助消化，提高免疫力和其他身体机能；可增强心智，使心情平静，警觉提高和精神集中。

一旦你开始 在每天的不同时刻放松地进行这些练习，你就会惊奇地发现这些动作是多么有效。

本书所介绍了瑜伽动作简单易学、针对性强，是专门为辛苦的太忙人们设计的：无论是在办公室、在开会，还是在打电话，甚至躺在床上，你都可以做这些练习，它们适合于任何时间、任何地点。无论你是有20分钟的午餐时间或是只有2分钟的电源间隙，它们都可以让你身心合一，在舒缓的动用中卸下重担，重新做个“活力超人”！

<<大忙人瑜伽>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>