

<<1周瑜伽瘦身挂图>>

图书基本信息

书名：<<1周瑜伽瘦身挂图>>

13位ISBN编号：9787122054067

10位ISBN编号：7122054063

出版时间：2009-6

出版单位：化学工业出版社

作者：林小平，双福 编著

页数：1

字数：20000

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>

## <<1周瑜珈瘦身挂图>>

### 内容概要

近年在世界多个不同地方流行和大热的瑜伽，不是只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

<<1周瑜珈瘦身挂图>>

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>