

<<Qbook生活香书 (第1辑)>>

图书基本信息

书名：<<Qbook生活香书 (第1辑)>>

13位ISBN编号：9787535642127

10位ISBN编号：7535642128

出版时间：2011-01-01

出版时间：湖南美术出版社

作者：《Qbook生活香书》编委会

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>

内容概要

我们精心编著了这样套瑜伽香书，将瑜伽瘦身、塑形、减压净心、抗衰老、养颜、排毒、优雅、治病等八大功效一展现，配上详细的动作图解，让您在家也可以享受瑜伽的魅力。另外，这套书中还包括《从零开始学瑜伽》以及《瑜伽常用经典体式》两本瑜伽基础练习汇总，即使您没有瑜伽基础，也可以跟随这两本书走进瑜伽的广袤世界。这套书中还包括正确的饮食和生活方式、敲打经络、瑜伽故事等各方面的内容，让您的瑜伽之旅更加精彩。

小小的套书，大大的瑜伽天地，您可以将它们装进口袋，随时跟随里面的动作伸展身体、舒展心灵，接受瑜伽赠予的能量。

书籍目录

《排毒瑜伽》肝脏排毒卧鱼式眼镜蛇式鸵鸟式单腿格拉威亚式三角扭转式卧角式肝脏排毒全蝗虫式莲花坐前屈扭转式肩平衡式养肝排毒的食物肾脏排毒卧英雄式新月式三角侧脊柱扭动式三角式叭喇狗式……《养颜瑜伽》《从零开始学瑜伽》《瑜伽常用经典体式》《优雅瑜伽》

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>