

<<彬彬百日变身记>>

图书基本信息

书名：<<彬彬百日变身记>>

13位ISBN编号：9787549607723

10位ISBN编号：7549607729

出版时间：2013-1

作者：王彬

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>

<<彬彬百日变身记>>

内容概要

本书以日记方式介绍了作者通过茶薰、瑜伽、静坐等方式,达到动静和谐规律生活,不仅健康状况大为改善,还获得了内心的自在感受,为现代人舒缓心理压力、提升精神修养提供了有益的参考.

<<彬彬百日变身记>>

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>