

<<瘦身美体瑜伽训练>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美体瑜伽训练>>

13位ISBN编号：9787801126481

10位ISBN编号：7801126483

出版时间：2004-8

出版时间：民主与建设出版社

作者：李政勋

译者：韩玉萍

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>

<<瘦身美体瑜伽训练>>

内容概要

本书囊括了瑜伽的13种核心动作即基本动作的训练，并精选了130种经过数十年技术研究的瑜伽疗法动作，完好保留印度正统瑜伽的精髓。
书中介绍的矫正体形的瑜伽动作，彻底为你矫正产生扭曲的身体，其塑造身体美丽曲线的惊人的效果，使本书可谓瑜伽训练的经典书籍。

<<瘦身美体瑜珈训练>>

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>