

瑜伽 自我身心锻炼方法



作者：张蕙兰编著

出版社：北京：人民体育出版社

出版日期：1985.10

总页数：278

介绍：本书以瑜伽功法,即健身练习和姿式的介绍为主要内容,也收入了一种古老的瑜伽冥想功法,并编入作者在电视节目中的讲话节录。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/10725868.html>) 查找全本阅读方式

瑜伽 自我身心锻炼方法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/10725868.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/10725868.html>

书名：瑜伽 自我身心锻炼方法