

瑜伽入门 个人呼吸和运动练习手册



作者：（美）玛格丽特·D. 皮尔斯（Margaret D. Pierce），（美）马丁·G. 皮尔斯（Martin G. Pierce）著；鲁倩译

出版社：广州：广东科技出版社

出版日期：2002. 11

总页数：152

介绍：本书是一本练习瑜伽的实用指南，结合四百多幅全彩的精美照片，针对个人的不同需求，展示了不同的适应性姿势，抓住了瑜伽的精髓并体现了美国人的生活方式。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11174564.html>）查找全本阅读方式

瑜伽入门 个人呼吸和运动练习手册 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11174564.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11174564.html>

书名：瑜伽入门 个人呼吸和运动练习手册