

# 睡眠瑜珈



作者：周婵著

出版社：西安：陕西旅游出版社

出版日期：2004.09

总页数：95

介绍：本书内容包括瑜珈的起源和内涵、瑜珈心念、瑜珈的生活方式、体验微笑、冥想、感受生命的元素、瑜珈睡眠体位法等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11645068.html>）查找全本阅读方式

睡眠瑜珈 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11645068.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11645068.html>

书名：睡眠瑜珈