

瑜伽在高校体育中的应用



作者：柳艳玲，张珍珠编著

出版社：哈尔滨：东北林业大学出版社

出版日期：2008.07

总页数：194

介绍：本书主要内容包括瑜伽的起源、概念，怎样开始学习瑜伽，在大学开展瑜伽的意义，瑜伽的调息法，瑜伽健身冥想练习法，瑜伽精神松弛法练习，瑜伽体式，适合瑜伽练习者的食品等。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12209425.html>）查找全本阅读方式

瑜伽在高校体育中的应用 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12209425.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12209425.html>

书名：瑜伽在高校体育中的应用