

瑜伽之路



作者：姚岚著

出版社：上海：上海教育出版社

出版日期：2009.01

总页数：111

介绍：瑜伽作为一项历史悠久，蕴涵丰富的健身养生运动，长期以来，倍受世界各国人民的欢迎与喜爱。中国的瑜伽潮流正在随着人们日益加深的健康意识而与日俱增、迅猛发展。珠玛瑜伽作为国内较早进行瑜伽推广的国际连锁机构，为国内瑜伽事业深入展开贡献了巨大的力量，取得了显著的成效。在广泛倾听各地瑜伽会员心声的基础上，结合实际授课经验，经过多方努力，人们期待已久第三版的瑜伽教材在上海教育出版社的帮助下，又和大家见面了。作者本着由浅入深、循序渐进的原则，力求科学性、专业性、系统性、普及性，希望在您今后瑜伽之路上有所帮助。相信，在经过一段时间的练习之后，您一定会惊叹瑜伽无与伦比的神奇和曼妙。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12209776.html>）查找全本阅读方式

瑜伽之路 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12209776.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12209776.html>

书名：瑜伽之路