

美容塑身减压瑜伽图典



作者：《大生活》编委会编著

出版社：上海：上海科学普及出版社

出版日期：2010.01

总页数：352

介绍：瑜伽一词来源于印度梵语，它有“一致”，“结合”以及“和谐”的意思。它集强身，健美，修心，养性于一身，是一种身心双修的方法，使人的身体，心灵和精神达到高度和谐的状态。瑜伽不仅是一项运动，它更是一种健康的生活方式。《瑜伽经》中有这样一句话，“对心灵的控制就是瑜伽”。可见，瑜伽的最终指向不在身体而在精神层面。因此，我们应努力遵从瑜伽所特有的健康的生活方式，以积极乐观的心态过好每一天。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12488645.html>）查找全本阅读方式

美容塑身减压瑜伽图典 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12488645.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12488645.html>

书名：美容塑身减压瑜伽图典