

一天一小时瑜珈保健养生



作者：杨文忠，邳兰霞著

出版社：福州：福建科学技术出版社

出版日期：2010.07

总页数：162

介绍：本书介绍日常保健瑜伽法(消除疲劳、促进血液循环、调节脊椎功能等)和常见疾病瑜伽法(感冒、咳嗽、肥胖、肩周炎等)的瑜伽保健方法和相应的饮食保健、经络养生等。

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/12609581.html>) 查找全本阅读方式

一天一小时瑜珈保健养生 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12609581.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12609581.html>

书名：一天一小时瑜珈保健养生