

瑜伽养生课堂



作者：魏立民编著

出版社：上海：上海交通大学出版社

出版日期：2010.08

总页数：144

介绍：本书以白领常见亚健康症状入手，通过瑜伽体位、呼吸、思想、饮食和生活方式调理，达到解决身体亚健康状态的目的。全书传递着一种健康的生活理念，倡导绿色天然的养生方式，使得瑜伽不仅仅再是一种健身运动，更是一种健康生活方式。全书图文并茂，文字通俗易懂，适宜于瑜伽练习者和白领女性阅读使用。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12659419.html>）查找全本阅读方式

瑜伽养生课堂 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12659419.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12659419.html>

书名：瑜伽养生课堂