

瑜伽从零轻松学



作者：矫林江主编

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2011.01

总页数：143

介绍：本书是一本专业的、标准的、易学的，属于中国人的瑜伽普及读本。将众多的瑜伽专家、明星教练、学员们组织在一起，群策群力，策划出这样一本书，主要介绍了32个初级体式+15个中级体式+10个高级体式，再加3个呼吸法+3个坐姿+3个手印+3个调息法+3个放松术+3个收束法+3个冥想法。是瑜伽入门必备教程。也是瑜伽自学者的必备用书。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12736397.html>）查找全本阅读方式

瑜伽从零轻松学 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12736397.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12736397.html>

书名：瑜伽从零轻松学