

随时随地 宅人的懒瑜伽



作者：陈莉容编著

出版社：成都：四川科学技术出版社

出版日期：2013.09

总页数：121

介绍：本书将许多有效的瑜伽动作进行了编排，与日常生活中的零散时间相适应，组合成适合所有人的瑜伽练习法，可以在睡觉前、起床后、刷牙时、做饭时、看电视时……见缝插针的进行练习；还有一分钟美容瑜伽、三分钟纾压瑜伽、五分钟活络瑜伽、十分钟减肥瑜伽……宅在家也能运动。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13431495.html>）查找全本阅读方式

随时随地 宅人的懒瑜伽 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13431495.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13431495.html>

书名：随时随地 宅人的懒瑜伽