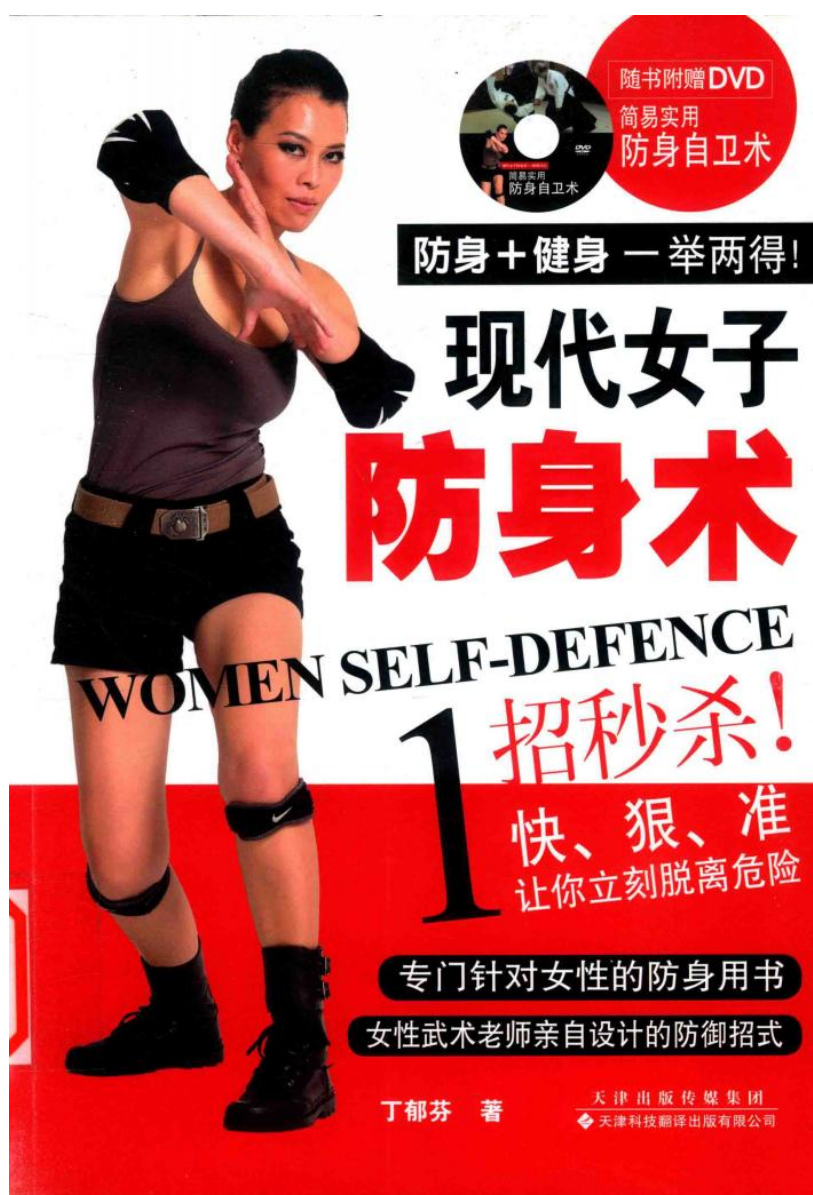


## 现代女子防身术



作者：丁郁芬著

出版社：天津：天津科技翻译出版公司

出版日期：2016.09

总页数：127

介绍：本书内容涵盖了作者丁郁芬老师亲自规划的防御招式，将合气道与瑜伽动作融合，结合武术外放的灵活、瑜伽内敛的力度，创造出一套动作独特、适合女性的防身术。本书介绍的防身动作不仅可以帮助女性读者在遇到危机状况时保护自己，更是能达到健体塑身，打造完美身形效果的运动。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/14572694.html>) 查找全本阅读方式

现代女子防身术 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14572694.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14572694.html>

书名：现代女子防身术