

# 《瑜伽：从入门到精通》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽：从入门到精通》

13位ISBN编号：9787550221065

出版时间：2013-11-1

作者：美梓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽：从入门到精通》

## 内容概要

《瑜伽从入门到精通》是从最基础的正位瑜伽动作出发，为瑜伽练习者建立身体各部位的正位中心打好基础，并对站姿、坐姿、跪姿、仰卧、俯卧这五大瑜伽体式进行详细的阐述，让每一位练习者都能从正确的角度出发，练习正确的瑜伽，从而唤醒生命的正面能量，使身心获得提升和超越，做一个健康快乐的“瑜”美人。

# 《瑜伽：从入门到精通》

## 作者简介

美梓，世界瑜伽协会高级导师、高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。

# 《瑜伽：从入门到精通》

## 精彩短评

1、这本真是瑜伽大百科

# 《瑜伽：从入门到精通》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)