

# 《国际电视系列:蕙兰瑜伽第3套(DVD)》

## 图书基本信息

书名：《国际电视系列:蕙兰瑜伽第3套(DVD)》

13位ISBN编号：9787799816500

10位ISBN编号：7799816503

出版时间：2006

出版社：中国国际电视总公司

作者：张蕙兰

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)

# 《国际电视系列:蕙兰瑜伽第3套(DVD)》

## 内容概要

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第3套》讲述了瑜伽是达到身体、心灵和精神健康的有效工具。对各年龄段的人而言，瑜伽姿势都是安全有效的。这些容易操控的姿势温和地强健了您的身体，舒松了您僵硬的关节和肌肉，留给您完全的放松和全新的活力。

# 《国际电视系列:蕙兰瑜伽第3套(DVD)》

## 书籍目录

- 第九集
- 第十集
- 第十一集
- 第十二集

# 《国际电视系列:蕙兰瑜伽第3套(DVD)》

## 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)