

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD)》

图书基本信息

书名：《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD)》

13位ISBN编号：9787799816487

10位ISBN编号：7799816481

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

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD)》

内容概要

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1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1套(DVD)》

书籍目录

- 第一集
- 第二集
- 第三集
- 第四集

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1套(DVD)》

精彩短评

1、国际电视系列这几套基本上是瑜伽联播节目的精华版，没有说教也少了分解动作，有简易动作也有中级动作，还有放松方法和呼吸方法。每套4集，每集25分钟左右，早上时间较短的话就很适合做这个系列。

《国际电视系列:蕙兰瑜伽第1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