

# 《Qbook生活香书（第2辑）》

## 图书基本信息

书名：《Qbook生活香书（第2辑）》

13位ISBN编号：9787535642110

10位ISBN编号：753564211X

出版时间：2011-01-01

出版社：湖南美术出版社

作者：《Qbook生活香书》编委会

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)

### 内容概要

所以我们精心编著了这样一套瑜伽香书，将瑜伽瘦身、塑形、减压净心、抗衰老、养颜、排毒、优雅、治病等八大功效一展现，配上详细的动作图解，让您在家也可以享受瑜伽的魅力。另外，这套书中还包括《从零开始学瑜伽》以及《瑜伽常用经典体式》两本瑜伽基础练习汇总，即使您没有瑜伽基础，也可以跟随这两本书走进瑜伽的广袤世界。这套书中还包括正确的饮食和生活方式、敲打经络、瑜伽故事等各方面的内容，让您的瑜伽之旅更加精彩。小小的一套书，大大的瑜伽天地，您可以将它们装进口袋，随时跟随里面的动作伸展身体、舒展心灵，接受瑜伽赠予的能量。

# 《Qbook生活香书（第2辑）》

## 书籍目录

《抗衰老瑜伽》绪论第一章 延缓机体衰老维持脏腑健康前伏式加强V字式猫伸展式屈腿式风吹树式战士第前屈式圣哲玛里琪第鸵鸟式摇篮式花环式推磨式弓式巴达哈斯塔式五色食物补五脏&hellip;&hellip;  
《28天塑形瑜伽》《瑜伽是最好的药》《28天瘦身瑜伽》《减压净心瑜伽》

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)