

# 《懒M瘦身瑜伽(1VCD)》

## 图书基本信息

书名：《懒M瘦身瑜伽(1VCD)》

13位ISBN编号：9787880885286

10位ISBN编号：7880885285

出版社：九洲音像出版公司

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)

# 《懒M瘦身瑜伽(1VCD)》

## 内容概要

近年在世界多个不同地方流行和大热的瑜伽，不是只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体！

# 《懒M瘦身瑜伽(1VCD)》

## 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)