

# 《简易入门瑜伽(VCD)》

## 图书基本信息

书名：《简易入门瑜伽(VCD)》

13位ISBN编号：9787880885255

10位ISBN编号：7880885250

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)

# 《简易入门瑜伽(VCD)》

## 内容概要

瑜伽，让你脱离喧嚣，融入平静。当你进入瑜伽的世界，你顿时会轻松许多。柔美的音乐和着教练温和的话语，舒缓地把你带入静静的瑜伽境界，得到了通畅的呼吸、放松的身体和平静的心情。专业教练指导你如何运用呼吸调节肌群，塑造挺拔曲线，快速燃烧脂肪，甩掉多余赘肉，一周让你爱上瑜伽！

# 《简易入门瑜伽(VCD)》

## 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)