

# 《唐幼馨减压塑形瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《唐幼馨减压塑形瑜伽》

13位ISBN编号：9787555204770

出版时间：2014-6-1

作者：唐幼馨（台）

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)

# 《唐幼馨减压塑形瑜伽》

## 内容概要

细致讲述瑜伽这一古老运动的独特魅力，教你激活体内潜在力量，消除身体不同部位的紧张和疲劳，净化心灵，调理身体，修身养性，实现身心灵的和谐统一。

教你用瑜伽消除紧张、焦虑、烦躁不安等各种不良情绪，保持内心平和安宁，恢复身体正能量，懒人也能学得会。

一天只要一个动作，实现瘦脸、平腹、提臀、美腿，大小肌肉同时训练，打造永不发胖的体质，给你最想要的理想曲线。

# 《唐幼馨减压塑形瑜伽》

## 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)