

《我的第一堂美體瑜伽課》

图书基本信息

书名：《我的第一堂美體瑜伽課》

13位ISBN编号：9789866883569

10位ISBN编号：9866883566

出版时间：2008-6

页数：95

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

《我的第一堂美體瑜伽課》

內容概要

一氣呵成的練習組合，完全滿足不同階段的學習。

「初級瑜伽組合」+「健康和美體瑜伽組合」+「提高意志力的瑜伽組合」= 解放內心的壓力+療癒疲憊的身心+雕塑窈窕體態

「初級瑜伽」、「健康和美體瑜伽」、「提高意志力的瑜伽」三大項組合練習，讓您在家輕鬆練瑜伽。

初學者 「初級瑜伽組合」

基本的瑜伽組合，讓初學者可以瞭解並體驗瑜伽，達到減壓、消除全身疲勞、轉換心情等目的。

想改善身體健康及塑身的人 「初級瑜伽組合」+「健康和美體瑜伽組合」認真並持續的完成練習組合，你會發現不僅身體的不適得到改善，連困擾已久的雙下巴、小腹凸出、蘿蔔腿等問題也得到完美的解決！

想提高意志力的人 「健康和美體瑜伽組合」+「提高意志力的瑜伽組合」增強肺功能、活化大腦神經、提高注意力，調整你的身、心到最佳狀態！

想要提升更好練習效果的人 「初級瑜伽組合」+「健康和美體瑜伽組合」+「提高意志力的瑜伽組合」

《我的第一堂美體瑜伽課》

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