

《5分钟也能做瑜伽》

图书基本信息

书名：《5分钟也能做瑜伽》

13位ISBN编号：9789573258032

10位ISBN编号：957325803X

出版社：遠流出版公司

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

《5分钟也能做瑜伽》

内容概要

弹性安排你专属的瑜伽练习

总是忙得不可开交，常常为了将瑜伽练习挤进超载的行事历中而伤透脑筋吗？OM瑜伽的创始人、权威瑜伽教师辛迪·李（Cyndi Lee）可以教你在忙碌的行程中，轻松安排每日的瑜伽练习。你不需要为了进行瑜伽练习而改变任何事情，就可以根据个人时间与需求调配不同的瑜伽动作组合，让瑜伽自然融入日常生活，为你的健康与情绪加分。无论是5分钟、15分钟、30分钟、60分钟或90分钟的瑜伽练习，辛迪老师提供了简要的说明和易学易懂的插画，并且提醒你练习时容易疏忽的地方。利用方便检索的标签和可以完全摊平甚至竖立的特殊装帧设计，让你可以一边练习一边参考，不会手忙脚乱、顾此失彼。

别再浪费时间抱怨你没有时间，《5分钟也能做瑜伽》邀请你尽情投入包括冥想、呼吸和各种体位法的瑜伽世界，亲身体会瑜伽就是这样创造出自在的时间、宽广的心胸及放松舒适的感受

《5分钟也能做瑜伽》

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