

瑜伽自我修炼手册



[瑜伽自我修炼手册_下载链接1](#)

著者:何洁

出版者:中国社会科学出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:BBC书籍

isbn:9787500441564

《瑜伽自我修炼手册》内容简介：本手册总结出多套适合各种不同人群的瑜伽功法。内容包括如何学习瑜伽、瑜伽体位法、瑜伽调息法、生活方式和生活态度等七部分。书后配有人体主要部位图。真诚的希望《瑜伽自我修炼手册》给你带来身心的健康和安宁，让瑜伽成为你最宝贵的财富。

作者介绍:

目录: 第一章 如何学习瑜伽
第二章 瑜伽体位法
第三章 瑜伽调息法
第四章 瑜伽冥想法
第五章 瑜伽精神松弛法
第六章 生活方式和生活态度
第七章 瑜伽生活之活用
• • • • • [\(收起\)](#)

[瑜伽自我修炼手册_下载链接1](#)

标签

瑜伽

我有的书

应用书

健康很重要

评论

一般这种书不都看图说话么，此书居然文字一大片，跟教科书似的。

[瑜伽自我修炼手册_下载链接1](#)

书评

[瑜伽自我修炼手册_下载链接1](#)