

漂亮妈妈瑜伽



[漂亮妈妈瑜伽_下载链接1](#)

著者:曲影

出版者:

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787506484664

《漂亮妈妈瑜伽:产前安胎》内容简介:怀孕和分娩的经历会给女性的生理和心理带来巨大的变化,而孕产瑜伽能使女性在这段特殊时期里,精神和身体都达一个完美的平衡点。在这期间,了解并练习瑜伽的坐姿、呼吸法、体式和放松式,能为孕前的身心调整,孕期的养胎、安胎、护胎,以及产后的身材恢复和日后的健康打下坚实的基础。《漂亮妈妈瑜伽:产前安胎》是普梵思诺瑜伽教研中心为准备怀孕的女性、产前的准妈妈量

身定做的权威教材，系统地介绍了瑜伽的理论，根据孕前、孕期不同阶段女性的生理和心理特点，科学地编排了对应的瑜伽体位法及保养知识，并配合精准的步骤图片和文字说明。

作者介绍:

目录:

[漂亮妈妈瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[漂亮妈妈瑜伽_下载链接1](#)

书评

[漂亮妈妈瑜伽_下载链接1](#)