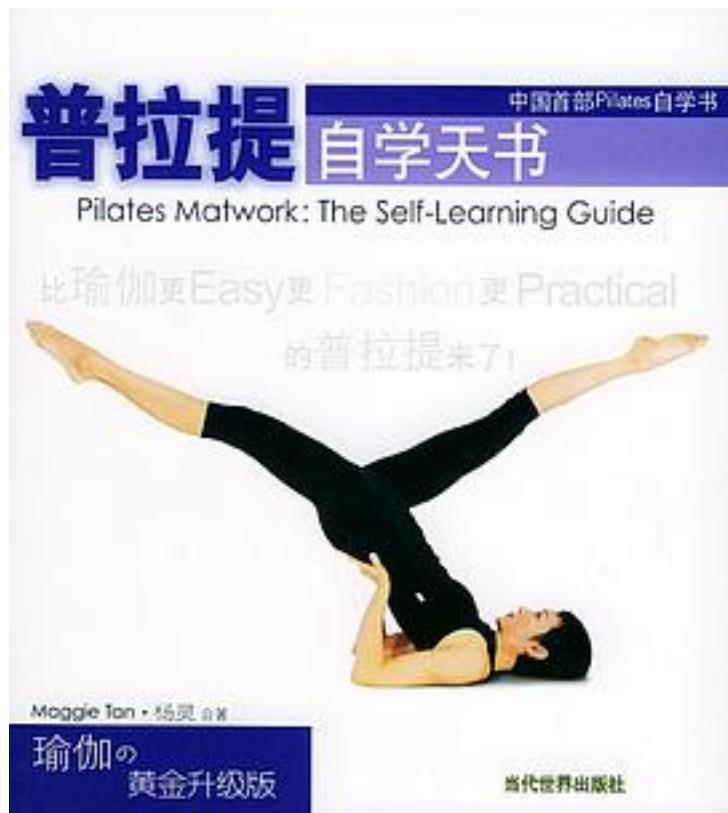


# 普拉提自学天书



[普拉提自学天书 下载链接1](#)

著者:Maggie Tan， 杨灵 著

出版者:当代世界出版社

出版时间:2004-12-01

装帧:平装

isbn:9787801157751

人总是在做着千奇百怪的梦，而梦境事实上是在预示和启迪着你的人生前途。掌握解梦的秘诀，神秘莫测的梦相，便会大白于天下：人生旅途中的迷雾，便会及时地被驱散。《普拉提自学天书(瑜伽の黄金升级版)》作者以深厚的心理学功底，集数十年梦学研究成果为一体，旨在帮助广大读者朋友做自己梦的主人，为你提供一把揭开梦境之谜的钥匙。

《普拉提自学天书(瑜伽の黄金升级版)》集粹国内外顶级心理学释梦大师的思想精华，解释600多种梦境的真相及其预示。上篇《梦的密码》，以深入浅出的语言，多层次、多角度地“掀起梦的盖头来”。下篇《梦的真相》，全面分析600多种梦境的象征和暗示作用，对千姿百态的梦相做出权威性的解释。

作者介绍:

目录:

[普拉提自学天书 下载链接1](#)

## 标签

普拉提

健身

生活

增进健康

运动健身 & 医疗保健

健身功夫

自学天书

教育

## 评论

用了很诱人的宣传

07年买的书，拖延症发作十年后，社会已经进步了很多，很多运动也不再需要靠书去学习具体动作了。草草翻了一下，准备卖废品了，真是对不起这本书...

完美的运动，免费。每页的小Tips很好

原来我十几年前读过……

[普拉提自学天书 下载链接1](#)

## 书评

最近有一个网络热帖“40岁萧亚轩作息时间表曝光：自律成瘾的人，有多可怕？”一直在朋友圈霸屏，许多人看了萧亚轩的作息表后大呼做不到。正是日复一日的严格自律，让她可以保持年轻。这其中，长年练习普拉提对她助力不小。她还曾写过一本《第五大道的Pilates》，分享自己的练...

[普拉提自学天书 下载链接1](#)