

美人SPA瑜伽



[美人SPA瑜伽_下载链接1](#)

著者:陳玉芬

出版者:台視文化

出版时间:20050411

装帧:

isbn:9789575656737

現代OL要忙於工作又要顧及家庭——趕時間、擠公車捷運、做家事、應酬.....長期的身心透支，不知不覺中，美麗不見了、各種痠痛出現了，還容易陷入的情緒漩渦中。當健康與美麗紛紛亮起紅燈，OL開始透過各種方式來舒解身心、重拾美麗&健康，於是各類健身俱樂部當紅、水療SPA更當道。

本書即是結合瑜伽&SPA，再適度佐以香草薰香、精油、飲料、按摩，達到舒壓解疲防疾，重拾身心的美麗。

作者介绍:

目录:

[美人SPA瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

[美人SPA瑜伽_下载链接1](#)

书评

[美人SPA瑜伽_下载链接1](#)