

# 瑜伽养生7日计划



[瑜伽养生7日计划\\_下载链接1](#)

著者:科雯

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2006-1

装帧:平装

isbn:9787506436786

《瑜伽养生7日计划(附光盘)》根据瑜伽练习者的生理特点和学习进度，独创性地将“7日”作为一个瑜伽练习周期，并将每一日所需的养生法则与瑜伽体位法结合起来。每一日都有一个养生主题，比如“第一日——和谐身心”，配合“和谐身心”列举了3种体位功法，每一种体位功法都由专职瑜伽模特演示，配以文字说明以及功法注意要点等；除此之外，还准备了“精油SPA”、“面膜DIY”、“瑜伽饮品”等时尚读者们喜闻乐见的“瑜伽伴侣”内容。为了便于读者掌握，《瑜伽养生7日计划(附光盘)》配送VCD光

盘1张。

作者介绍:

目录:

[瑜伽养生7日计划\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

养生

关爱身心

健康

个人修炼

评论

图片很漂亮，也很实用

-----  
[瑜伽养生7日计划\\_下载链接1](#)

书评

-----

[瑜伽养生7日计划\\_下载链接1](#)