

# 生理周期瑜伽(VCD)



[生理周期瑜伽\(VCD\)\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国康艺音像出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787880471458

生理周期也可以练的瑜伽体式，减轻腹部不适与疼痛，有效缓解神经紧张。

《生理周期瑜伽》适合每个月的生理周期进行练习，减轻腹部不适与疼痛，有效缓解神经紧张，身心得到充分放松和休息。

作者介绍:

目录:

[生理周期瑜伽\(VCD\)\\_下载链接1](#)

标签

时尚

评论

-----  
[生理周期瑜伽\(VCD\)\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[生理周期瑜伽\(VCD\)\\_下载链接1](#)