

零基础瑜伽



[零基础瑜伽_下载链接1](#)

著者:成善继编

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787811004557

《零基础瑜伽》给你带来轻松的感觉，艺术的享受，哲理的启迪。八大问题，揭示了瑜

伽五千年经久不衰的奥秘所在，由浅入深地展示瑜伽，可操作性强，便于读者自学。只要在你的心中播下一颗“瑜伽种子”，她将会伴随你漫长的一生。

作者介绍:

目录:

[零基础瑜珈_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

一般吧，和我买的书差不多，好歹有几个新的样式，不过还是网上的体位多。

[零基础瑜珈_下载链接1](#)

书评

[零基础瑜珈_下载链接1](#)