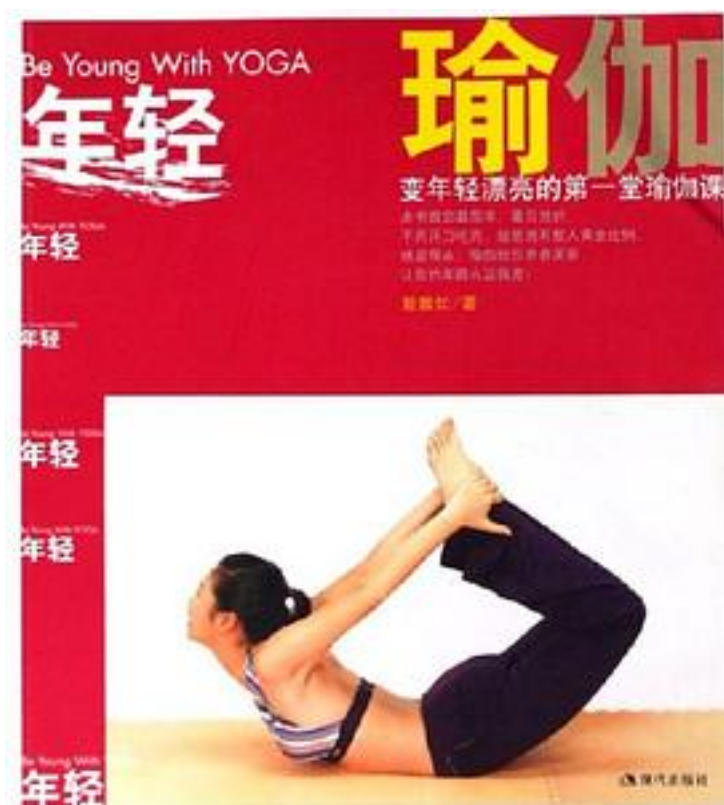


年轻瑜伽



[年轻瑜伽 下载链接1](#)

著者:戴馨如

出版者:现代出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787801886101

瑜伽对任何年龄的人都有帮助。如何你年轻有活力，瑜伽使你维持年轻有劲；如果你年岁较长，练瑜伽会让你比实际的年龄更年轻，有更多的活力。任何一个外在或内在的因素，都会使忙碌的现代人精神紧张，不论是变化得快或慢，都易导致心智和身体失去平衡。所以适时为生活或工作中的压力寻找释放的出口，是现代人的重要课题。自从接触瑜伽之后，身体比往昔健康，随时都感觉精力充沛、精神饱满，走样的身材也逐渐恢复，特别是赘肉全部“飞”了，心情放松下筋骨更易舒展，看到我的人都说，现在的我随时散发着年轻人的活力。想信戴老师的瑜伽教学深入浅出，易懂、自然：Let her be

our teacher! 大家一起亲近瑜伽，迈向年轻、美丽、健康的新未来!

作者介绍:

目录:

[年轻瑜伽_下载链接1](#)

标签

修身

评论

[年轻瑜伽_下载链接1](#)

书评

[年轻瑜伽_下载链接1](#)