

# 办公室瑜伽



[办公室瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:朱丽叶·弗雷德伯格

出版者:宁夏人民出版社

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787227031789

办公室一族伏案工作，身体保持一个姿势，时间久了，多数人都会患上颈椎病或腰椎病等职业疾病。一旦染上这些疾病，很难根治，会造成极大的痛苦。本书作者长期在印度教授瑜伽，她针对办公室一族的工作环境和特点，设计了这套瑜伽动作。

这套动作针对性强，简单、易学、易做，不需要特别的场所，在办公室就可以练习。练习不分时间，随时都可以进行。动作不大，练习时也不会影响别人。如果坚持练习，可以预防颈椎病或腰椎病的发生，调整情绪和心态，缓解工作压力，使身心达到真正和谐、放松。全书配有详细的动作示意图，并附赠可以张贴“办公室瑜伽练习示意图。”

该书已在印度出版多年，是瑜伽畅销书。

作者介绍:

目录:

[办公室瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

瑜伽

印度人写的哦，应该满真宗的

评论

也是8楼的啦~~~同学们不要忘记可怜的8楼哦

---

也较简单。

---

学了一两招，以后试试看，好不好用。

[办公室瑜伽\\_下载链接1](#)

书评

[办公室瑜伽\\_下载链接1](#)