

# 瑜伽简单学



[瑜伽简单学\\_下载链接1](#)

著者:林晓海

出版者:第1版 (2007年1月1日)

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787506441681

一种没有负担的养生妙法，一趟回归自然的原始之旅瑜伽，丰盈你身心灵的能量让你在事业、家庭、人生的道路上元气满满翻开这本书，尝试弯弯腰、伸伸腿、矫正不良体姿塑造挺拔的双腿、平整的腹部和优雅的仪态，就在这一刻，你的青春定格，年龄永远保密。无须保用专们器械任何人都可以在家练习。

新时代生活提案，身心灵全面满足。

作者介绍:

目录:

[瑜伽简单学\\_下载链接1](#)

# 标签

健康

瑜伽简单学

瑜伽

养生

2007

# 评论

比较基础和简单的动作。

-----  
[瑜伽简单学 下载链接1](#)

# 书评

-----  
[瑜伽简单学 下载链接1](#)