

床上瑜伽



[床上瑜伽_下载链接1](#)

著者:爱德华·威尔加

出版者:中信出版社

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787508609652

床上瑜伽，净化头脑、身体、心灵，化解沉积在身体里的负面能量。

瑜伽是舒缓日益增大的压力的极好的修身方式之一。不必上课，人人都能练习的床上瑜伽，只要有简单的姿势与冥想，通过呼吸和适当的运动，就能让你的身心放松，神清气爽，充满活力地迎接新的一天。

作者介绍:

目录:

[床上瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[床上瑜伽 下载链接1](#)

书评

[床上瑜伽 下载链接1](#)