

家居瑜伽



[家居瑜伽_下载链接1](#)

著者:布琳

出版者:成都时代出版社

出版时间:2007

装帧:

isbn:9787807056201

《家居瑜伽(修订版)》阐述了：Floor YOGA，全身燃脂纤体——地面十一式：伸展的空间大，动作不受限制，全面雕塑完美身材。Sofa YOGA，养颜沙发瑜美人四式：简单舒适，按摩腺体，排毒美容。Wall YOGA，改善梨型身材——壁面五式：针对下半身减脂，调整髋关节和骨盆，美丽健康双管齐下。Chair YOGA，消除疲劳、增强活力——椅上四式：舒缓肌肉疼痛，活化关节，补充能量，活

力无限。

借助家居物品，轻松妙瑜伽：书、抱枕、毛毯……辅助工具随手可得，运动乐趣、练习难度全面兼顾。

早晚10分钟，YOGA必修十二式：早起必做10分钟：提神醒脑、活络筋骨；睡前必做10分钟：安定情绪、减压催眠。

（精美全彩BOOK）+（高质音画彩碟）：完美家居生活瑜伽自学天书，冠军演绎，高清实境拍摄，超强制作班底。

作者介绍:

目录:

[家居瑜伽_下载链接1](#)

标签

运动运动

健康

yoga

评论

[家居瑜伽_下载链接1](#)

书评

[家居瑜伽_下载链接1](#)