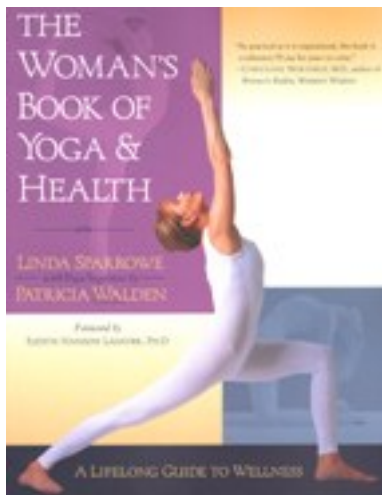


The Woman's Book of Yoga and Health



[The Woman's Book of Yoga and Health_下载链接1](#)

著者:Sparrowe, Linda/ Walden, Patricia/ Lasater, Judith Hanson, Ph.D. (FRW)/ Martinez, David (PHT)

出版者:Random House Inc

出版时间:2002-12

装帧:Pap

isbn:9781570624704

这是第一本关于女性健康问题和瑜伽理疗的专著。对于一些常见的健康问题给出了瑜伽的系列练习方法，而且是完全尊崇艾扬格传统。在书中为每一个动作都给出了简化版，目的就是让刚开始做不了的练习者有个循序渐进的过程。两位作者都是女性，而且也向艾扬格大师的女儿吉塔专门学习女性的瑜伽。内容完全针对于女性的生理状况，从月经周期到怀孕期间都有专门的练习课程。

作者介绍:

目录:

[The Woman's Book of Yoga and Health_下载链接1](#)

标签

评论

[The Woman's Book of Yoga and Health_下载链接1](#)

书评

[The Woman's Book of Yoga and Health_下载链接1](#)