

随心练瑜伽



[随心练瑜伽_下载链接1](#)

著者:[德] 乌苏拉·卡尔文

出版者:

出版时间:2013-5-1

装帧:平装

isbn:9787510438035

作者介绍:

乌苏拉·卡尔文，德国著名的瑜伽大师、演员，1964年出生于乌尔姆。1993年到2005年生活在加利福尼亚，在此期间，她开始修习瑜伽，并且把自己的练习经验和练习方法努力地与他人分享。她将对自己影响最大的瑜伽练习集合在一起并加以适当的调整，归纳总结了60种简便易行的瑜珈动作。她曾出版过《瑜伽与灵魂》《西娜和练瑜伽的猫》等有关瑜伽的书籍。

目录:

[随心练瑜伽_下载链接1](#)

标签

泛读

易于练习，提神

评论

在杭图意外的遇到了这本书，可以在闲下来时锻炼一下自己的身体

瑜伽

[随心练瑜伽_下载链接1](#)

书评

[随心练瑜伽_下载链接1](#)