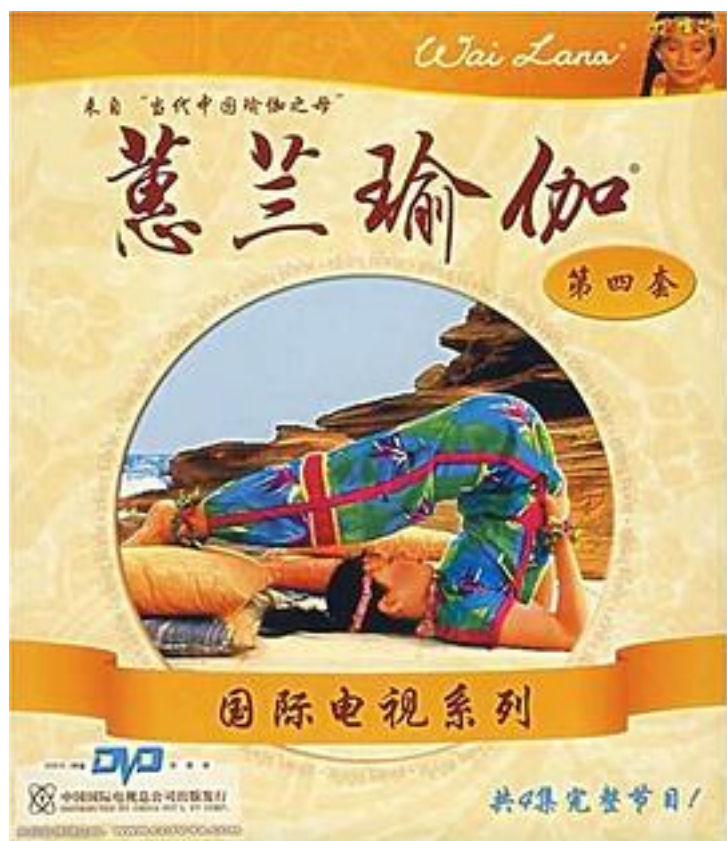


国际电视系列:蕙兰瑜伽第4套(DVD)



[国际电视系列:蕙兰瑜伽第4套\(DVD\)_下载链接1_](#)

著者:张蕙兰

出版者:中国国际电视总公司

出版时间:2006

装帧:平装

isbn:9787799817408

《蕙兰瑜伽》（第四套）由被人们亲切地称为“当代中国瑜伽之母”的蕙兰老师，将她最新国际电视系列节目呈献给您。让蕙兰随时随地的做您专属的瑜伽教练。

作者介绍:

目录: 01 第十三集
02 第十四集
03 第十五集
04 第十六集
· · · · · (收起)

[国际电视系列:蕙兰瑜伽第4套\(DVD\)_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

束角式和箭式我总做不好，大腿根肌腱太僵硬吧。束角式是我最早开始练习的姿势之一，那还是在汗蒸房，别的同学都能压下去，就我不行，教练还使劲给我往下按，后来同学笑我说这个动作做不好让教练硬往下压差点哭了。现在想想后怕，其实瑜伽动作不能太勉强，教练她自己知道这一点吗？

[国际电视系列:蕙兰瑜伽第4套\(DVD\)_下载链接1](#)

书评

[国际电视系列:蕙兰瑜伽第4套\(DVD\)_下载链接1](#)