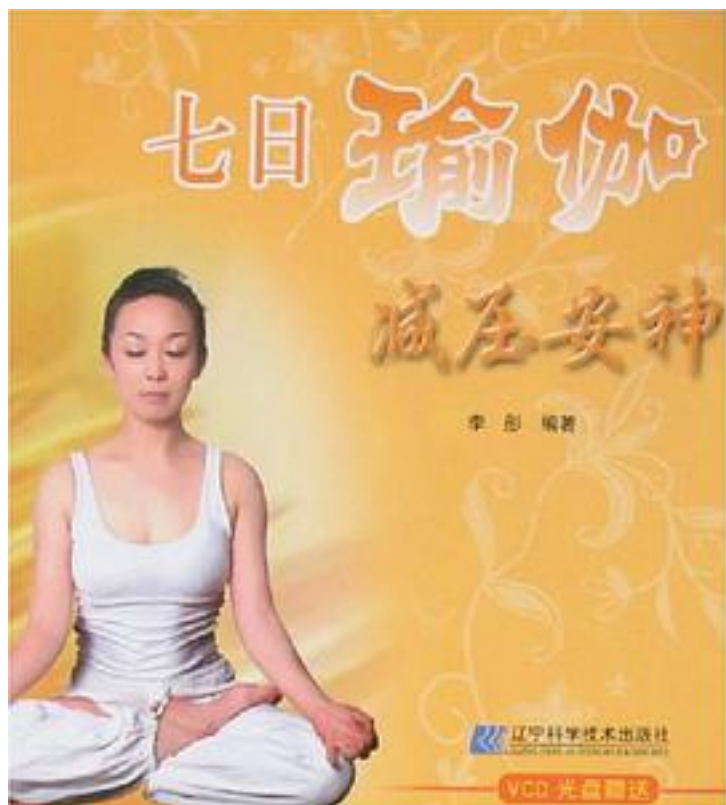


# 七日瑜伽减压安神



[七日瑜伽减压安神\\_下载链接1](#)

著者:李彤 编

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787538153705

《七日瑜伽减压安神》主要内容：瑜伽是源自古印度的健康哲学。瑜伽是时尚e族必不可少的放松秘笈。瑜伽可以让您轻松告别压力，拥有健康活力。瑜伽是减压、安神、健体、美颜的必备武器。现代人的生活压力大，亚健康状况无法缓解。《七日瑜伽减压安神》以7天为周期教您轻松减压。7天的瑜伽练习是您的最佳放松之道。它通过正确的姿势训练和科学的调息，让您的身心达到最放松、最灵活的状态。7天即可使您思维清晰，处事利落，更加出色，让您在繁忙的生活中达到身心的和谐和放松。瑜伽并不是包治百病的神丹妙药，但瑜伽绝对能让您向好的方面发展。7天的瑜伽练习，可以让您安静

下来。当您不再心浮气躁，心境平和、知足的时候，您会对美好的事物更为敏感，7天的瑜伽练习会给您带来由衷的喜悦！

作者介绍:

目录:

[七日瑜伽减压安神\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[七日瑜伽减压安神\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[七日瑜伽减压安神\\_下载链接1](#)