

减压瑜伽



[减压瑜伽 下载链接1](#)

著者:景丽

出版者:

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787807059028

《减压瑜伽(升级版)》主要内容：现代人的最佳减压方式，办公室e族健康提案！呼吸、冥想、大休息术、体位法……告别压力，打倒疲劳，改变虚弱体质，远离病痛，更具健康活力！针对人群：亚健康人群、工作生活压力巨大人群、神经衰弱及失眠患者、慢性疲劳的早衰者。随书附赠的DVD教学光盘由中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示。

作者介绍:

目录:

[减压瑜伽 下载链接1](#)

标签

评论

[减压瑜伽 下载链接1](#)

书评

[减压瑜伽 下载链接1](#)