

瑜伽之路



[瑜伽之路_下载链接1](#)

著者:姚岚

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787544422765

《瑜伽之路》主要内容：瑜伽作为一项历史悠久，蕴涵丰富的健身养生运动，长期以来，倍受世界各国人民的欢迎与喜爱。中国的瑜伽潮流正在随着人们日益加深的健康意识而与日俱增、迅猛发展。珠玛瑜伽作为国内较早进行瑜伽推广的国际连锁机构，为国内

瑜珈事业深入展开贡献了巨大的力量，取得了显著的成效。

在广泛倾听各地瑜珈会员心声的基础上，结合实际授课经验，经过多方努力，人们期待已久第三版的瑜珈教材在上海教育出版社的帮助下，又和大家见面了。

我们本着由浅入深、循序渐进的原则，力求科学性、专业性、系统性、普及性，希望在您今后瑜珈之路上有所帮助。

相信，在经过一段时间的练习之后，你一定会惊叹瑜珈无与伦比的神奇和曼妙。

作者介绍:

目录:

[瑜珈之路_下载链接1_](#)

标签

管理

瑜伽

yoga

评论

一般的书籍，照着练习而已，没有任何的特别。

[瑜珈之路_下载链接1_](#)

书评

书很新，很期待，讲解很仔细，尤其有很多说呼吸的很不错
每个动作的效果讲的很清楚，所有动作也基本做到从简到难得过程。
但是每个动作只画出了最终图，没有中间过程图，不失为一个遗憾
如果有学习基础的，可以对照参考，但没有基础的看了会很辛苦阿

[瑜伽之路_下载链接1_](#)