

# 效能瑜伽



[效能瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:陈玉芬

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787538439557

《效能瑜伽》所介绍的“效能瑜伽”——是回到心的原点，融合瑜伽与中医学的自我治

疗，达到效能的瑜伽系统！瑜伽对人类自我开发和回复方面有重大作用，反复练习，可使自我开发力得到最大发挥，并能预防疾病，达到自疗与保健作用。瑜伽不是卖艺者的特技表演，也不是印度神技，它是融合理性和积极性的东方睿智，瑜伽哲学既深又广。

作者介绍:

目录:

[效能瑜伽\\_下载链接1\\_](#)

标签

瑜伽

养生

评论

-----  
[效能瑜伽\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[效能瑜伽\\_下载链接1\\_](#)