

随时随地瑜伽



[随时随地瑜伽_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787501969876

《随时随地瑜伽》内容为：人生不如意事十之八九，在人的成长过程中总是伴随着各种各样的烦恼：年少时，要面对青春的浮躁和学业的压力；成人后，要为生活和家庭的琐事而烦恼……烦恼就像挥之不去的影子，无时无刻不在我们身边。偶尔你会发现，当下的生活并不是希望中的样子……

该怎么办呢？如何面对这充满竞争、压力、浮躁、虚荣的世界呢？有什么能帮助我们享受到生活的真谛——幸福与快乐呢？

不知从什么时候起，你开始喜欢一个人独处，你发现独处是一种享受，可以帮你暂时远离现实的喧嚣。你留恋那份宁静和安然，这是一种说不上来的感觉，让你暗自欢喜。其实，这时你的身体和心灵已经是在“瑜伽”了。

作者介绍:

目录:

[随时随地瑜伽_下载链接1](#)

标签

养生

评论

挺适合我这种初学者。就是内容少，稍微花哨了些。

[随时随地瑜伽_下载链接1](#)

书评

[随时随地瑜伽_下载链接1](#)