

1周瑜珈美容挂图



[1周瑜珈美容挂图 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787122054135

《1周瑜珈美容挂图》主要讲述了：每周坚持瑜伽练习，你会发现自己更加神采奕奕。近年在世界多个不同地方流行和大热的瑜伽，不是只是一套流行或时髦的健身运动这么简单。瑜伽是一个非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。瑜伽的基础建筑在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为印度文化中的一个重要组成部分。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，以及保持永远健康的身体。

作者介绍:

目录:

[1周瑜珈美容挂图_下载链接1](#)

标签

评论

[1周瑜珈美容挂图_下载链接1](#)

书评

[1周瑜珈美容挂图_下载链接1](#)