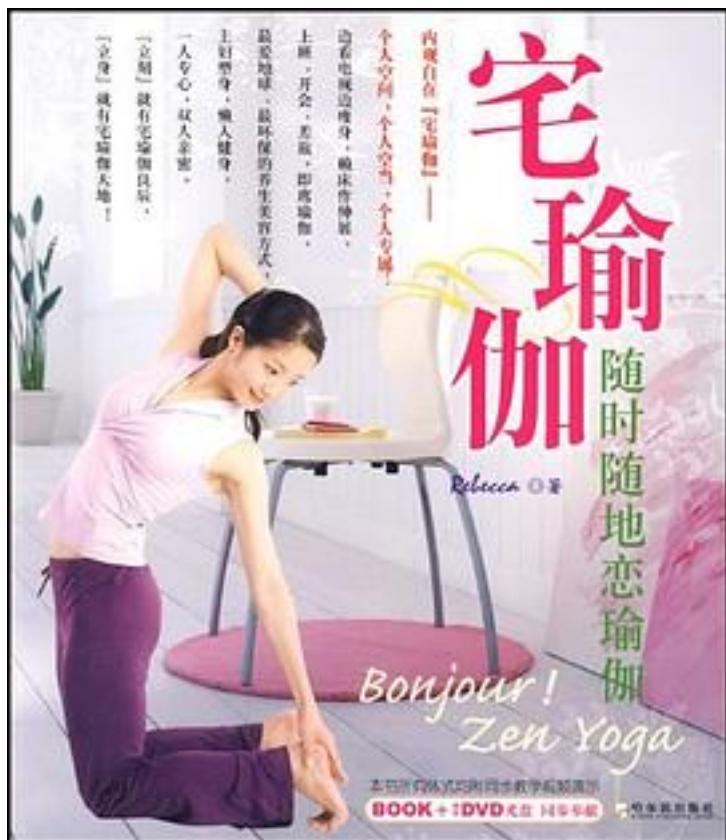


宅瑜伽



[宅瑜伽 下载链接1](#)

著者:Relecca

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787807536529

《宅瑜伽》介绍了：“宅”在哪里？“宅”在你心里！“宅”就是安全感，就是自在，就是归宿，就是“即时即席即禅”。立地即得宅瑜伽空间，俯首可拾宅瑜伽时间，随时随地到宅瑜伽心境。透过宅瑜伽体姿，纾解受困的情绪，舒缓受难的身体，随时随地直达心灵的桃花源，还给自己一个健康乐观的璀璨生命！

作者介绍:

目录:

[宅瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

图很多很详细，比较简单易学。就是有个疑问，光盘里有双人瑜伽，书上没有。而且模特不是书上的美女，表情很木然。

[宅瑜伽 下载链接1](#)

书评

[宅瑜伽 下载链接1](#)