

杨丽菁的健康美心瑜伽



[杨丽菁的健康美心瑜伽_下载链接1_](#)

著者:杨丽菁

出版者:

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787538539387

《杨丽菁的健康美心瑜伽》是杨丽菁继一系列热销瑜伽书后推出的又一本瑜伽系列书籍，着重介绍让办公室一族找回元气，轻松压力的自疗瑜伽——在家中练习瑜伽必备的基本招式，动作循序渐进、由浅入深，杨丽菁亲自示范，帮助白领一组放松身心的办公室减压操。《杨丽菁的健康美心瑜伽》全部动作均由作者亲自示范，并以简单文字图示说明注意事项及功效，能让练习者有最直观的感受，体验到身心的愉悦，有很高的实用性。

作者介绍:

目录:

[杨丽菁的健康美心瑜伽_下载链接1_](#)

标签

瑜伽

评论

读书#443
图书馆随手翻。之所以拿起这本书是因为早晨在家听了一段《水姻缘》，真巧，哈哈！不过封面怎么错位了？挺不错的一本书。下犬式下巴贴锁骨，背部下压，还可以消除萝卜腿。

[杨丽菁的健康美心瑜伽_下载链接1_](#)

书评

[杨丽菁的健康美心瑜伽_下载链接1_](#)