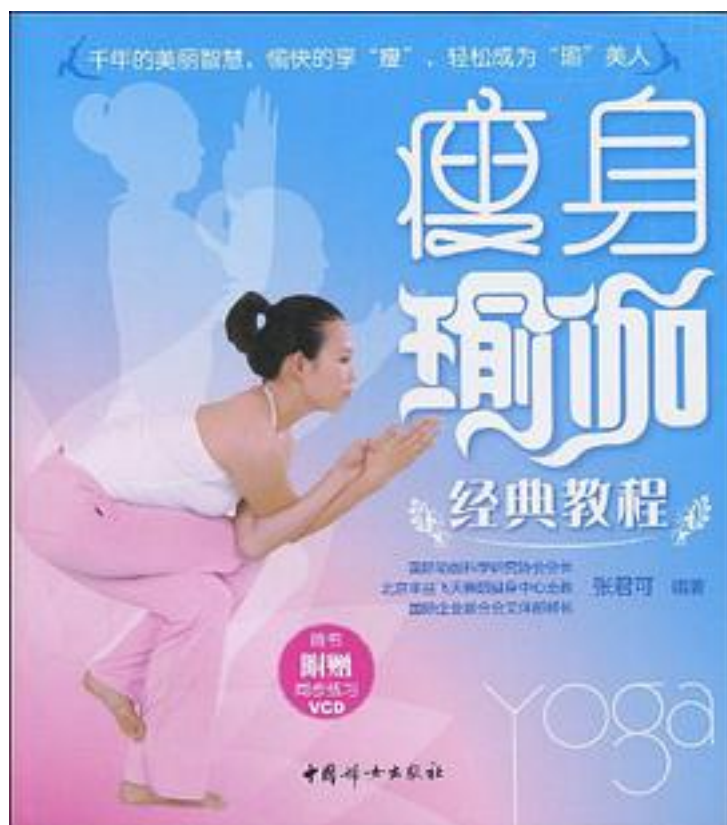


瘦身瑜伽经典教程



[瘦身瑜伽经典教程_下载链接1](#)

著者:张君可

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787802038325

《瘦身瑜伽经典教程》正是本着这样的需求来完成的，所以在前言部分我们介绍一些作者本人的练习经验、感悟、体会来帮助您在习练一个同样瑜伽体位或在相同的一堂课上能得到更大的收益。第一，要收敛心神。无论是在瑜伽馆跟着老师还是自己在家习练，都要告诉自己正在修习瑜伽，不应该去思考与习练无关的事情。正因如此，一般的瑜伽课在开始时都会有一段静坐冥想。

作者介绍:

目录:

[瘦身瑜伽经典教程_下载链接1](#)

标签

评论

[瘦身瑜伽经典教程_下载链接1](#)

书评

[瘦身瑜伽经典教程_下载链接1](#)