《瑜伽健身术》

图书基本信息

书名：《瑜伽健身术》

13位ISBN编号：9787806465912

10位ISBN编号：780646591X

出版时间：2004-5

出版社：

作者：沈维德

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《瑜伽健身术》

内容概要

本书作者以十年苦修瑜伽的经验总结，亲自编写了这套健身功法和示范。全书分三部分：上篇，开发智慧、明理；中篇，脱胎换骨、苦修；下篇，延年益寿、收获。如果你能从中获益，是你的缘分，也是我的心愿。

《瑜伽健身术》

精彩短评

1、我还是蛮佩服作者的，这么大年纪练到这个水平。里头的体位还是不错的，就是读起来总觉得缺点专业性。
2、好书无人问津，外国的月亮真的那么圆吗？初学者应该选择这本书。
3、瑜伽是一种生活方式

《瑜伽健身术》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com