

《时尚瑜伽》

图书基本信息

书名：《时尚瑜伽》

13位ISBN编号：9787533528874

10位ISBN编号：7533528875

出版时间：2006-12

出版社：福建科学技术

作者：邓壁娟

页数：174

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

《时尚瑜伽》

内容概要

时尚瑜伽：时尚健身导航，ISBN：9787533528874，作者：邓壁娟

《时尚瑜伽》

书籍目录

一、瑜伽基本常识(一)认识瑜伽(二)瑜伽练习提示(三)瑜伽练习十大原则二、瑜伽基本动作(一)瑜伽基本手势1.握拳式2.并掌式3.兰花式4.凤凰式5.合掌式6.交叉翻掌式7.交叉合掌式8.交叉握拳式三、瑜伽基本功法四、瑜伽健身操五、瑜伽健身50问.....

《时尚瑜伽》

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