

《印度瑜伽纤体36式(DVD)》

图书基本信息

书名：《印度瑜伽纤体36式(DVD)》

13位ISBN编号：9787880335446

10位ISBN编号：7880335447

出版社：北京中体音像出版中心

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

《印度瑜伽纤体36式(DVD)》

内容概要

瑜伽是常保健康的健身方法，本教学片由享誉世界的印度瑜伽大师希瓦亲自示范讲解，将印度瑜伽中关于纤体和挺拔姿态的36个最有效、最经典的体位法，分别进行详细的解说和动作示范。

《印度瑜伽纤体36式(DVD)》

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