

《孕妈咪瑜伽(DVD)》

图书基本信息

书名：《孕妈咪瑜伽(DVD)》

13位ISBN编号：9787880472141

10位ISBN编号：7880472142

出版社：中国康艺音像出版社

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

《孕妈咪瑜伽(DVD)》

内容概要

为分娩做好身体的准备，与胎儿亲密连结，有效缓解孕期紧张不适。

《孕妈咪瑜伽》是由CRUNCH聘请资深瑜伽导师，专为孕妇而设计的一套瑜伽训练YOGA课程。所有的动作安全、贴心，易学易练。

怀孕期间科学地练习瑜伽，使身心都为分娩的重大时刻做好准备。这套瑜伽练习，可促进孕妇健康，帮助孕妈咪维持体态，增强体力，心情放松，更可与成长中的胎儿建立亲密的连结。

让我们在瑜伽中感受孕育小生命所带来的美好体验吧。

《孕妈咪瑜伽(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