

瑜伽（套装共4册）（附光盘）



[瑜伽（套装共4册）（附光盘）_下载链接1](#)

著者:中映良品 编

[瑜伽（套装共4册）（附光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

动作好难 但是我会坚持的 很好的书

之前已经买了一套送妹妹的，这次买来自己用的。

送给妹妹助她减肥成功！保持一个健康有型的好身体！

里面教的很仔细，又有光碟，非常好

不错，京东信的过 不错，京东信的过

4本书还是很实在的4本书还是很实在的

讲的比较纤细， 没事的时候练练

快递很速度，有点小贵

感觉还不错，慢慢跟着学吧。

赠送四张光盘，非常不错！

本书比较奢华的 看着很舒服 喜欢

很不错的很不错的很不错的很不错的

东西好物流快

书是正版，包装业很仔细

帮朋友买的，她说很好。

虽然还是有些难

不知道练哪个瑜伽会比较好，哪种比较好学就买了这个套装。感觉还不错有四本书，还送有碟。可以从简单的开始练。景丽的还是常听人说的，应该还不错。持之以恒.....

有书有光盘，学瑜伽的好东东，但是有张光盘老读不出来

外包装不错 还没看内容呢

好好好好好

自己慢慢练习啊。。。

不知道，给朋友买的 应该还行吧

东西很好，我很喜欢，推荐推荐

瑜伽光盘不错，平时练习好

用后发现光盘老播放不出来，就想着换新的，结果换货订单提交半个月都没动静，只能打电话到客服，n次沟通之后感觉换货希望不大了，就说退货，又是n个电话之后客服每次都说24h之内给我回复，每次都没有。可能是我前几次态度太好的原因他们没把我的事放在心上吧，后来实在是受不了这种服务，直接给他们说了重话，没几天就给解决了这事，货已经取走了，但钱还没退到卡上。京东的售后让我不敢恭维！（ps:我是6月28申请换货，至今已7月24号了）

纸质化的内容还是值得称赞，视频内容很一般，适合初级学生

在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的断崖。不知道什么时候，断崖边上长出了一株小小的百合。百合刚刚诞生的时候，长得和杂草一模一样。但是，它心里知道自己并不是一株野草。它的内心深处，有一个内在的纯洁的念头：“我是一株百合，不是一株野草，唯一能证明我是百合的方法——就是开出美丽的花朵。”有了这个念头，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛。终于，在一个春天的早晨，百合的顶部结出第一个花苞。百合的心里很高兴，附近的杂草却很不屑，它们在私底下嘲笑着百合花：“这家伙明明是一株草，偏偏说自己是一株花，还真以为自己是一株花。我看它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。”公开的场合，它们则讥讽百合：“你不要做梦了，即使你真的会开花，在这荒郊野外，你的价值还不是跟我们一样。”偶尔也有飞过的蜂蝶鸟雀，它们也会劝百合不用那么努力开花：“在这断崖边上，纵然开出最美丽的花，也不会有人来欣赏呀！”百合说：“我要开花，是因为我知道自己有美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管有没有人来欣赏，不管你们怎么看我，我都要开花！”在野草和蜂蝶的鄙夷下，百合努力地释放内心的能量。有一天，它终于开花了，它那灵性的白和挺秀的风姿，成了断崖上最美丽的风景。这时候，野草与蜂蝶再也不敢嘲笑它了。百合花一朵一朵地盛开着，花朵上每天都有晶莹的水珠，野草以为那是昨夜的露水，只有百合自己知道，那是极度地欢喜所结的泪滴。年年春天，百合努力地开花、结籽。它的种子随着风，落到山谷、草原和悬崖边上，渐渐地，山谷里到处都开满洁白的百合。几十年后，远在百里、甚至千里之外的人们，从城市、从乡村，赶来欣赏百合开花。许多孩童跪下来，闻嗅百合花的芬芳；许多情侣互相拥抱，许下了“百年好合”的誓言；无数的人看到这从未见过的美，感动得落泪，触动内心那纯净温柔的一角。那里，被人称为“百合谷地”。不管别人怎么欣赏，满山的百合花都谨记着第一株百合的教导：“我们要全心全意默默

地 开花，以花来证明自己的存在！

dddddddddddddddddd

|||||||

[瑜伽（套装共4册）（附光盘）_下载链接1](#)

书评

[瑜伽（套装共4册）（附光盘）_下载链接1](#)