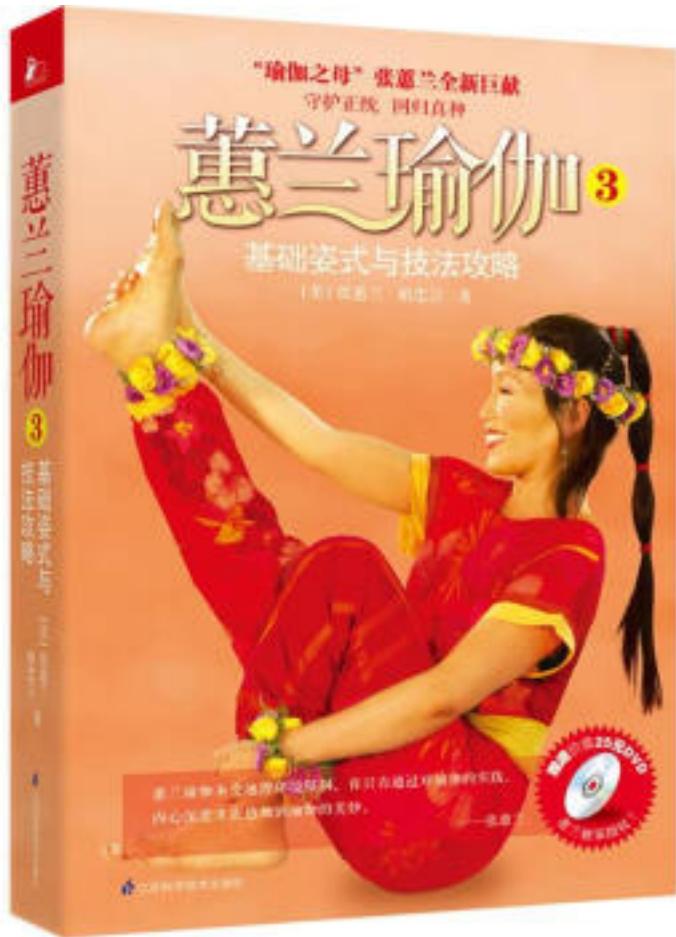


蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）



[蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:[美] 张蕙兰, 柏忠言 著

[蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

评论

一本可以让你安静下来的书，一本因悦己而越己，可以让自己更加美好的书

京东的速度好快！家里的东东能在京东买的，基本都是在京东买的！信赖京东的质量和服务！一直支持下去……

京东送货特别快，下单后第二天就能收到货，书撒了一本光碟也试看了一张质量不错。

很好的，很在一起就有老师推荐这套书，不错

送人的，我原来买过，实用。看着不难，做下来也是一身汗。

很不错的一本书，写的很详细，值得买

此用户未填写评价内容

经典的一本，瑜伽得坚持才有效果

我要京豆 我要京豆 我要京豆 我要京豆 我要京豆

安全有效的练习，这是重点，不知自学是否可以取得很好的效果，还是一定需要教练。

太喜欢了，学瑜伽一定要跟蕙兰瑜伽学

书很好，准备再买一本送姐妹

物美价廉，值得一买，很好

拥抱瑜伽，拥抱健康。

看书学习希望有所收获

快递速度可以，最满意的就是速度，不错不错，京东购物就是好。

自有DVD光盘，可以天天在家里做瑜伽很方便。

细节很好，讲的很透彻，入门不错

挺不错的，全套买了~~~

物流速度快，书质量不错。

最专业的瑜伽，上央视的。

喜欢京东的书，是正品，非常好！活动很给力

很好，比之前买的瑜伽书系统多啦，正统

包装不错，京东快递也不错，都给点个赞

还没开封，一定要练起来

朋友推荐的，非常不错

屯在嘉潞还没用呢

蕙兰老师的瑜伽 值得好好学

不错讲的很详细理念专业

非常好的书

买到的价格还好

书本挺好的，就是没什么时间看

多快好省

应该不错

盘不行，总是卡碟，书还可以

蛮好的

不错的

既然是姿势与技法攻略，没有光盘算什么啊！为什么出库的时候不检查好呢？帮妈妈买的，我很生气，后来还是花几十块在TB上买了个张蕙兰瑜伽全集

还行，易觉学，不过光盘画质一般！

明显书的内容量要大于光盘，光盘还不是蕙兰本人的，有点儿失望

对于她这个阶段的初学者来说，分不清好还是不好。就当修身了。

书内容还行，不过送的光盘根本就是坏的，打不开，书的价值只有一半了

光碟有划痕,播放时有卡.

很实用，很不错，价格也很合理

速度很给力 光盘很不给力 大师作品 值得一看

还没看 先评论 以后看了再来追加。

碟里面的人真的好难看啊， 让我失去了对于瑜伽的兴趣

帮同事买的， 据说很一般， 光盘和书籍不同步， 不是配套材料。

DVD内容太少了， 没意思啊

和之前央视看的有差别！！！

书挺不错的 就是光盘用不了啊。。。。

书是很好， 可是DVD放不出来

满意

很好

光盘还没用，不知怎样。书的话，应该不用这个价钱。

送人了，买了就没看，看不进去，太厚了

书还不错吧

GOOD!DVD不错\书的质量也很不错.....

气死人了，光盘居然播放不了，怎么回事啊？

好

一般

因为搞活动吗，满400-300，所以买了这本书，还没来得及看，等看了后在做追加评论。
◦

活动的时候买的，包装，纸质好！京东自营商品和服务好，感谢店家！希望越来越好！

惠兰的书讲得很传统，也精细，很适合初学者

ok

产品一如既往的好，送货神速完好，太棒了！已多次购买！

给老婆买的，她很喜欢的！

妈妈喜欢的书，经典教程，每天都练习

很不错的一套书，已经开始阅读。

书质量很好，只是没有时间看。

本人目前在练习瑜伽，该书对初级瑜伽练习者具有很好的指导作用，特别是在练习中怎样避免受伤，练习者应有的心态等方面读来受益匪浅。

还可以，希望再优惠点。

买了三本，这本书从其他地方采购，晚几天不影响看，服务挺好，给快递员点赞，京东快递我信任，

蕙兰瑜伽特别好

很棒，字迹清晰。纸的质量也很好

好好好好好好好好好好好好好好好看

蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）

实践健康的生活方式

书特别好，内容简单详细，练习瑜伽特别有帮助

之前的光盘读不了，只能重新买一本了，不过还是挺值的，毕竟经典

还可以吧，学习中，希望有用

好，喜欢，坚持联系估计会有好的收获

书很厚，随便翻了翻还不错，纸质厚，字迹清晰

纸张不错，正品，喜欢

正在学习中，还好

瑜伽之母，翻了一下，还不错

一贯好评一贯好评

物流很快，书的质量也很好。会把书和视频结合起来练习。加油↖(^ω^)↗

看了一点，注意事项的篇幅太多了，感觉差了点什么

怎么没有送的cd,书的质量是不错的

看起来质量还行

内有一张DVD 纸质不错 会好好用心阅读的

还没有深入研究学习，不错的书!

好，真的好，画面很清晰，

很不错的一本书，值得初学者拥有，随时可以翻阅掌握动作要领

挺好，有CD

还可以吧，还没看呢。。。。。。

教工社团活动用，有书有光盘，图文结合挺好的！

挺好

冲着有碟买的，但还找不到光驱。内容还可以

很实用，喜欢

好好好

挺好的

图册很清楚，字体大小合适，还有光盘，很好。

这本书真的不错。好，好，好。这本书真的不错。好，好，好。

里面的内容还是挺全面的，插图也很精美易懂

值得一看！光盘的方法很好！

值得拥有！

很好很好很好很好

比较不错的书,打折购买更划算.

挺好，喜欢，内容详细，有图解

收到书的头两天看了几页。

讲解详细，初学者比较实用

好。 。 。 。 。 。 。

好好好，正品货就是不一样。

价格便宜，又是正版，很满意

快递很速度。书很好，光碟很清晰。

一般吧，因为想看用光盘，在电脑打不开，所以就放一边去了，再也没翻过

喜欢就是硬道理，怎么看都好。

想自己健身参考用的。也附带光盘。好评。

质量好

还可以。就是有的练不会

冬天实在长肉，一起行动吧，正版书籍，支持

蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）

质量可以，送货服务好。

帮bb买的，可惜一直也没联。

挺好，挺好的，搞活动时买的。挺好的，搞活动时买的。

物流很快，锻炼身体的，很实用啊！

很好

非常喜欢这本书

书的内容不错，比较科学正规，值得学习借鉴

收到了，质量不错，光盘也可以读出，就是觉得动作好少阿

书很好，已后需要还买你家的

还可以

很好，适合办公室久坐的人。在家锻炼

印刷精美，讲解清楚。

还没拆。感觉质量不错

囤起来先，有空在看。

书的质量很好，以后还会购买，想练习瑜伽，有利身体哈

包装精美，物有所值，字迹清晰。

喜欢瑜伽,这套挺好的,要坚持可能会有效果

感觉一般，光盘内容不太多，看着感觉一般

很好，很喜欢，正在练，不错的选择

还没时间看完

好书！我的最爱！喜欢！

好东西要大家分享！！！

印刷精美'插图精致'京东正版

还不错吧。喜欢蕙兰瑜伽，，

用来送人的，不知道好不好，应该不错吧

很好很好很好很好很好很好很好

还没使用，是正版的。

挺好的，值得购买。碟片挺好的。

很好很受用

好，物流挺快的，质量也挺好的

在家练练，能看懂点就行。

帮人买的，听说质量不错，挺好的

不错不错不错不错不错

不错的！不错的！很好

送货速度很快??。

质量不错，还有光盘，搞活动时买的，比较划算

很满意的简单易学图像清晰

是很好，但是稍微有点折，总体很不错

很不错很不错很不错很不错

不错.....

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

很好，我很喜欢。希望以后都做这些这样的活动。

宝贝很好，卖家服务不错，快递也给力

给哥们的媳妇买的，还不知道呢

书上内容比较多，光盘上比较少，有点看不太明白，对于初学者来说

非常好的一套书，关于瑜伽的方方面面，学到很多

挺好的，里面的方法讲的不错

还没看到，但相信京东。

张慧兰的瑜伽书，非常好，满意。

书中的内容很详细，可惜本人决策失误，要的视频，最终还是网上下载的。

很好，还没有看。应该不错

书的质量很好，光盘是可以播放的，里面讲解还是比较详细的，要是动作做不到，还有减压的做法

点赞点赞点赞就是好东东

太好的书很好的书

介绍很详细哦，好好好

一切心得见标签，很直白

就恍恍惚惚恍恍惚惚哈哈

好，价格便宜很多，活动时候买的

血她与男友在一起甜甜蜜蜜如胶似漆她在学校对我设计陷害被反报复后歇斯底里她被男友抛弃往事败露无法立足被学校开除后的绝望悲怆无数个她在脑海里汇集最终融为一体此时脑中剩下是我们最后一次见面她瘦如材骨精神恍惚的模样而现在他们说张诗诗死了她在凌晨的精神康复中心拿着一根磨平的牙刷结束自己的生命往事像潮水般不断翻涌挤得心口发痛我用力地闭上眼睛在这狭隘的空间轻声喘息夏昕你怎么了李维克突然开口打断我的思绪脸上冰凉的触感慢慢唤回我的意识睁开眼他的脸被隔绝在薄薄的水汽之外看着模糊的后视镜我才发现自己哭了多么可笑恨之入骨的人死了我居然会为她掉眼泪我没事就是想起了以前的事顿了顿我又补充一些很不好的事”李维克点点头将车窗摇下凉风让我清醒一些他微笑道：过去就让它过去吧追忆往昔只会让自己陷入难堪的境地”他说话时并没看我目光深邃笔直望向前方仿佛自言自语路程还有一半我重新闭上眼睛打算小憩手机又一次响起我看了李维克一眼滑下接听：喂”夏昕你接到班长电话了吗嗯接到了”准备出席吗李维克陪我一起你应该也会过去吧电话那头很嘈杂我听见她轻声应了一句通话结束前我像魔怔一般突然道：周舟要不我们送个花圈过去她怔了一下只说了句好”便挂断电

还没看，应该还行吧！

很好，就是书里有些道理比较重复说，插图的瑜伽体位，不是很好，在书上看的和在视频看的效果很不一样啊，书上的插图要看的很吃力

还不错，还没看，看了再评咯~~~~~ ·

蕙兰是小时候在央视上看到过的，那天突然发现网站上有卖赶紧买来，已经开始练了，喜欢

不错，就是里面的光盘包装都是破的。

教程安排合理，有动作指导。

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快，包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

可以，练瑜伽是结合理论看看，更有利于提高

不错。很满意，不过还没有看呢

不错的书，可以看看。

"[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好.京东商城很强大,会寄出支持.读书很有意义,每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。那么读书的意义到底是什么？每个人的理解都不一样，对于我来说。读书是一种需求：每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候；每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候；每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。读书也是一种享受：记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是有这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。[SM]，超值。买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[NRJJ]"

好好好好好好好好好好好

[蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）](#) [下载链接1](#)

书评

[蕙兰瑜伽3：基础姿式与技法攻略（附DVD光盘1张）](#) [下载链接1](#)