

<<快乐亲子瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<快乐亲子瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122018960

10位ISBN编号：7122018962

出版时间：2008-3

出版时间：林小平 化学工业出版社 (2008-03出版)

作者：林小平 编

页数：114

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：<http://www.tushu007.com>

## <<快乐亲子瑜伽>>

### 内容概要

著名瑜伽教练根据多年瑜伽修习与教练经验，从强身健体、开发智力、提高情智、融洽亲子关系等角度，总结归纳了百余种适合父母与孩子一起练习的瑜伽体式。

## <<快乐亲子瑜伽>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学新闻传播学系。曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随印度著名导师Lalit Kumar Lohmorh先生精讲Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，深受学员欢迎。

<<快乐亲子瑜伽>>

书籍目录

Part 1 亲子互动看这边你和孩子因瑜伽而优秀瑜伽让你和孩子的世界更近一些亲子瑜伽全球风靡的亲子之道亲子瑜伽的注意事项瑜伽辅助用具Part 2 健康篇——妈妈愿你能健康暖身运动手腕脚踝膝盖暖身运动拜日式踩三轮车式战士二式轮式山形呼吸练习天鹅式门闩式风吹树式坐角式手拉手背部扭转侧伸展式跷跷板式划船式鱼式+背部前曲推磨式屈膝侧伸展式Part 3 趣味篇——妈妈愿你能快乐小蜜蜂战士式小船式猫伸展式小蛇式鸵鸟式分腿伸展式飞翔式双人鱼式跨坐式亲子坐角式升降机藏猫猫式侧剑式背部舒展式单腿交换背部伸展式桥式山式+上狗式船式木马式林老师亲子笔记:如何让孩子更快快乐Part 4 智慧篇——妈妈愿你是个聪明宝宝小树式手拉手伸腿式手拉手伸背式射箭式展胸式小推车式弹跳光泽式金钢坐式半脊柱扭转式成长式毗湿奴式舞蹈式单腿站立平衡式虎式肩倒立平衡二式莲花坐变式林老师亲子笔记:开发智力小游戏Part 5 心灵篇——走进孩子的心灵小花园简易坐姿与冥想莲花坐嗡嗡式练习挺尸式放松母子金刚坐林老师亲子笔记:八种父母当不得Part 6 情感篇——妈妈我爱你按摩背部背部放松拍打放松爱抚式放松托举式放松腿部放松附录:亲子瑜伽食谱

<<快乐亲子瑜伽>>

编辑推荐

《快乐亲子瑜伽》同时附赠22道精选的经典瑜伽食谱，让您与孩子从瑜伽的生活方式中收获更多健康与幸福。

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:<http://www.tushu007.com>