

<<回到身體的家>>

图书基本信息

书名：<<回到身體的家>>

13位ISBN编号：9789571325491

10位ISBN编号：957132549X

出版时间：時報文化

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>

<<回到身體的家>>

內容概要

每個人的身體內部都有一座花園，只要我們用身體去聽、去感動，就可以找到前往那座花園的道路。

本書是名舞蹈家林秀偉女士運用十三週的舞蹈動作，教你如何解放壓力、讓身體動起來，書中用清楚的動作、彩色的圖像，輕鬆帶你進入她的舞蹈花園，你可以像希臘的「風」、西藏的「雲」、印度的「水」……結合音樂、身體DIY，暫時放下思考，回過頭來學習我們天賦的本能，重新做一個柔軟的人，讓生活充滿靈氣。

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>