

《跟着青蛙小弟学呼吸》

图书基本信息

书名：《跟着青蛙小弟学呼吸》

13位ISBN编号：9787513318271

出版时间：2016-6-1

作者：[英] 迈克尔·奇斯克 著,[英] 莎拉·皮考克 绘

页数：48

译者：李昕

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.tushu000.com

《跟着青蛙小弟学呼吸》

内容概要

青蛙小弟要在全校同学面前做演讲，他十分焦虑，独自忧愁不已，该怎么办呢？他的四位朋友教给他鳄鱼呼吸法、狮子呼吸法、蜜蜂呼吸法和樵夫呼吸法。用鼻子吸进空气，再分别将空气呼出来、吼出来、哼出来或者大声哈出来，可以有针对性地改善紧张、焦虑、愤怒等压力情绪。

儿童瑜伽教育领袖级专家迈克尔·奇斯克，从20年的教学经验中总结出这套简易、有趣的儿童瑜伽教学方法，将四种专业的呼吸法通过生动的故事和角色示范出来，孩子能够在动作表演中轻松地建立起呼吸意识，学会在不同的情况下运用呼吸处理压力、获得身心协调。

《跟着青蛙小弟学呼吸》

作者简介

迈克尔·奇斯克 (MichaelChissick)

英国儿童瑜伽教育领域的领军人物。1974年起开始接触瑜伽，1999年起执教小学瑜伽课程，并成为专业认证的瑜伽教练，推动瑜伽成为英国学校的常规课程，培训全英的老师如何利用瑜伽帮助孩子健康成长。他建立了一套简易、有趣的儿童瑜伽教学方法，帮助孩子处理压力、学会放松，获得身心协调。《跟着青蛙小弟学呼吸》《瓢虫姐姐教你如何放松》是奇斯克备受欢迎的儿童瑜伽绘本。

莎拉·皮考克 (SarahPeacock)

英国赫特福德小学教师，经常和学生一同参加迈克尔·奇斯克的瑜伽课。

《跟着青蛙小弟学呼吸》

精彩短评

1、非常有用非常有趣

《跟着青蛙小弟学呼吸》

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.tushu000.com