

《小小瑜珈通：為兒童量身打造的30個瑜珈動》

图书基本信息

书名：《小小瑜珈通：為兒童量身打造的30個瑜珈動作》

13位ISBN编号：9789575278076

10位ISBN编号：9575278070

出版时间：20050501

出版社：博誌

作者：裴庭熙

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

《小小瑜珈通：為兒童量身打造的30個瑜珈動》

內容概要

在兒童肥胖問題日漸嚴重的今天，瑜珈是一種很好的鍛鍊，它不但能

健體塑身、端正姿勢、調整骨骼發展

幫助消化、提高記憶力、創造力、培養毅力、穩定情緒

減輕發育期成長痛或改善貧血、心臟衰弱等症狀此外，也能培養孩子沉穩的性格，增加身體的靈活度，訓練耐心、毅力，激發創意與潛能。

總地來說，相對於其他活動，瑜珈更能幫助孩子提昇專注力、建立自尊心，給予沉靜思考、面對自我的時間。大手牽小手，一起加入瑜珈運動的行列吧！

本書由三大篇構成，呼吸法篇、冥想法篇以及動作篇。

書末並收錄台灣各地瑜珈教室資訊，方便洽詢課程。

<呼吸法篇/b>

除介紹瑜珈基本的呼吸法之外，還有針對改善呼吸器官疾病的特殊呼吸法，幫助孩子保養身體，抵抗日漸嚴重的空氣污染。

冥想法篇

更以滿版篇幅呈現精緻的秀麗風景照片，讓滿天星斗、七色彩虹、綠意森林引導孩子進入冥想的世界，讓心靈獲得平靜。

動作篇

收錄清楚的分解動作圖文示範，貼心設計了每個姿勢的專屬暖身運動，保護孩子免於運動傷害；更附有搭配呼吸方式的動作連環圖，由暖身運動到完成姿勢的系列圖示讓孩子輕鬆掌握動作要領。<小小瑜珈通>的作者是一位從事瑜珈事業20餘年的專業瑜珈師，她將研究多年的瑜珈運動與大自然融合，創造一套以兒童為對象的瑜珈課程，尤其想分享給整天關在房裡從事室內活動的孩子們，希望藉由這套課程引領他們走出戶外，一新耳目，感受大自然的恩惠。

本書特色

獨特呼吸法，保養呼吸道

冥想修身，內外兼備

暖身運動，減少傷害

期待效果，保健養生

精美圖示，一氣呵成

收錄開課資訊，方便洽詢

《小小瑜珈通：為兒童量身打造的30個瑜珈動》

作者簡介

裴庭熙

1956年生於韓國全北任實郡雲岩面蟾津江上游的山間村落。

擔任社團法人韓國瑜珈協會西全州分會長的20餘年期間，相當關心人類與自然的和平相處。目前為韓國瑜珈協會全國女性指導者委員長，從事兒童與婦女健康研究；於全州經營Onsary瑜珈院與進行瑜珈研究的阿什拉姆（ashram）；並擔當全北女性團體聯合共同代表，積極活躍於環境運動與人權運動中。

另著有〈熱愛生命的兒童瑜珈〉（1993年）與〈投身自然之中的兒童瑜珈〉（2000年）。

《小小瑜珈通：為兒童量身打造的30個瑜珈動》

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