

# 《瑜伽全家总动员》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽全家总动员》

13位ISBN编号：9787506449731

10位ISBN编号：7506449730

出版时间：2008-9

出版社：林小平、双福 中国纺织出版社 (2008-09出版)

页数：95

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《瑜伽全家总动员》

## 内容概要

《瑜伽全家总动员》包含宝贝瑜伽、亲子瑜伽、全家瑜伽、夫妻瑜伽等内容，其精彩的图片、清晰的文字讲解，可以让家庭成员根据情况随时练习。当全家人共同练习瑜伽的时候，收获的不仅仅是健康，更有融洽的亲情。而且，瑜伽对孩子的肢体平衡、情商、智商的发展大有裨益，对夫妻感情的增进也大有好处。

# 《瑜伽全家总动员》

## 作者简介

林小平，著名瑜伽连锁机构“U+瑜伽”教学总监，毕业于青岛大学。跟随多位国际瑜伽上师修习瑜伽，曾远赴印度Rishikesh追溯纯正印度瑜伽精髓，获得瑜伽精神导师Kalidas的高度认可赞赏，获颁瑜伽导师swami资格。

# 《瑜伽全家总动员》

## 书籍目录

Part 1 瑜伽“愉家”，快乐总动员美满家庭源于健康瑜伽，古老的智慧精华亲子交流和夫妻幸福的秘密让全家人受益的瑜伽练习瑜伽练习宜忌6大特点营造温馨家庭Part 2 快乐启动——瑜伽练习准备准备呼吸与冥想热身——拜日式Part 3 快乐绽放——我家宝贝爱瑜伽宝贝瑜伽8式树式风吹树式山式上犬式虎式猫伸展式小蜜蜂式小蛇式瑜伽让孩子终生受益的礼物Part 4 快乐拥抱——妈妈宝贝一起“玩”瑜伽亲子瑜伽14式升降机式背部放松式小鸽王式木马式母子蛇式下犬式组合鱼式+背部前屈跨坐式母子猫式小推车式亲子坐角式趴趴熊式侧剑式推磨式爱，让彼此靠近一些Part 5 快乐进阶——全家瑜伽总动员全家瑜伽9式叠罗汉式下犬式+上犬式双腿背部前屈式猫式——树洞中的小猫咪树式蛇式——可爱的蛇家族蛇式——可爱的蛇家族2藏猫猫式蹬脚踏车式全家一起体验瑜伽之快乐Part 6 幸福补充——夫妻和美瑜伽夫妻瑜伽12式起重机式背部前屈变化式背部前屈鱼式虎式+鱼式变式桥式骆驼式蛇式+骆驼式变式船式情人树式半鱼王变式双人鱼式+莲花坐变式圆月战斗式瑜伽让爱情更甜蜜Part 7 张弛有度地幸福生活着——瑜伽放松术挺尸式婴儿式附录：瑜伽练习Q & A我们的精彩瞬间

# 《瑜伽全家总动员》

## 章节摘录

插图：Part 1 瑜伽“愉家”，快乐总动员美满家庭源于健康孩子孩子是父母的宝贝，同时也是带给家庭快乐和欢笑的小天使，父母都在内心里期待孩子每一天的变化，同时也想把这种美好的记忆永远保留。孩子蹦蹦跳跳、面色红润是父母最基本的要求，在此基础上才会产生希望孩子更加优秀的想法。“宝贝，快快长大，健健康康长大！”孩子身体健康是基本的希望，而聪明伶俐、善解人意是更高层次的期待。只有懂事的孩子，才会讨人喜爱，真正成为家中的快乐天使；孩子拥有健康的心理和道德观，才是父母的可爱小宝贝。孩子和你出去散步，非要你走在内侧，稚生稚气地说：“妈妈走在内侧，我保护妈妈”的时候，怎能不让人感动和幸福！全家良好的家庭氛围培养优秀的孩子，良好的家庭氛围塑就美满家庭。家庭氛围如同音乐，要求每个音符都和谐，一点点的错误，也会产生噪音。平和、感恩的心态将会是营造良好家庭氛围的一大保证。当孩子犯错误时，请不要恼火，因为和煦的春风才会化开坚冰。每个人都会犯错误，何况是孩子！当拖着疲惫的身体下班后，请不要因为冷盘冷灶而生气，理解才会产生动力；当你洗衣拖地腰酸背痛的时候，请不要哀叹，也许在下一秒，孩子的小手就捶到了你的肩背上。请早上离家的时候，亲吻伴侣和孩子，简单的吻会成为家庭幸福的秘密！夫妻和睦睦、甜甜蜜蜜是很多人对夫妻的祝福，可是做到这一点的并不多。其实，夫妻间的良好感情也需要不断地巩固，多一份理解和疼惜，彼此间的感情就会如同陈酒，日久弥香！夫妻间可以多选择有利于身体健康的活动，譬如一起散步、打羽毛球、练双人瑜伽等，在活动中体会彼此间的呵护，体会爱情。因为，健康的身体也是家庭美满的有力保证。

# 《瑜伽全家总动员》

## 编辑推荐

你想跟家人一起练瑜伽吗？没有适合的指导吗？那么，《瑜伽全家总动员》将是你最好的选择！《瑜伽全家总动员》书精选了能够促进孩子智商、情商发展的瑜伽体式，能够强健孩子体质，增强孩子的身体协调性，这将使孩子受益一生。还有夫妻瑜伽和全家瑜伽，增进夫妻感情，温暖全家。全家人一起学瑜伽，营造轻松氛围，让爱与温馨拥抱全家人！

# 《瑜伽全家总动员》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)