

《零难度亲子瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787544744720

编辑推荐

1、法国引进，有权威性：法国引进，本书作者是从认知心理学角度分析婴幼儿成长的专家。她同时也是三个孩子的妈妈，给妈妈和孕期女性教授瑜伽和按摩，专业的育儿经验值得妈妈们借鉴。

2、零难度，短时间就能练起来：一般的瑜伽需要大块的时间进行练习，妈妈们很难从育儿的琐事中抽身出来。而本书介绍的瑜伽，妈妈们利用零碎的育儿时间就能练起来。100个瑜伽姿势简单易学，有在室内的，也有在户外的，妈妈和宝宝可以轻松做到。

3、实用性强，妈妈宝宝都受益：妈妈、宝宝一起练的亲子瑜伽，不仅能帮助妈妈产后快速康复、重新塑形完美身材，重拾青春的自信，还能帮助宝宝成长心智、增强肢体协调能力。亲密的互动让妈妈与宝宝的亲情更浓厚。

4、功能索引，有针对性：本书的索引分为妈妈篇和宝宝篇，针对不同月龄的宝宝设计了不同的瑜伽动作，按照瑜伽姿势所起到作用的不同做了相关的索引，让妈妈们根据不同需求快速选择适合的瑜伽体式方法。

内容简介

家有萌宝是最幸运和幸福的事情，然而，妈妈们有时也会因为育儿的繁琐而感到疲劳。将瑜伽练习融入育儿生活，短时间有大收获！本书推荐了100种融入日常生活的零难度亲子瑜伽，让妈妈和孩子亲密互动。简单的瑜伽动作不仅能帮助妈妈产后快速康复、重新塑形完美身材，还能帮助宝宝成长心智、增强肢体协调能力，护佑宝宝健康成长，让他能够发现自我，拥有自信的人生！和宝宝一起度过幸福美好的时光，带上孩子，一起来体验吧！

作者简介

索菲·迪穆泰：三个孩子的妈妈。从认知心理学角度分析婴幼儿成长的专家。也给妈妈和孕期女性教授瑜伽和按摩。

艾米丽·比赞：擅长婴幼儿摄影，并为本书提供了优秀的摄影作品。

目录

1+ 轻柔，放松

1 怀抱式

2 包围式

- 3 支撑式
- 4 翻身练习
- 5 背部按摩与侧卧位更换纸尿裤
- 6 骑树枝式
- 7 胎儿式
- 8 帮助消化式
- 9 自制背巾
- 10 简易包裹式
- 11 舒展腿部
- 12 双脚上墙式

13 放松伸展式1+ 轻柔，放松1 怀抱式2 包围式3 支撑式4 翻身练习5
背部按摩与侧卧位更换纸尿裤6 骑树枝式7 胎儿式8 帮助消化式9 自制背巾10 简易包裹式
11 舒展腿部12 双脚上墙式13 放松伸展式14 蚕茧式15 舒展式16 猫式17 英雄式18 鳄鱼式19
眼镜蛇式3+ 伸展，摇晃20 船头式21 半边桥式22 吊桥式23 双腿悬空式24 滑滑梯25 坐飞机
26 轻柔腹肌运动27 鱼式28 扭转式29 紧贴地板式30 紧贴墙壁式31 座椅式32 手抱式33
橄榄球球员式34 屋顶式35 跷跷板式36 亲亲式37 双腿打开式38 完美体式39 完全放松式40
收缩式41 鸽子式42 坐位扭转式43 面朝前方的抱姿44 会跳舞的树7+ 行动，直立45 摇摇式
46 飞起来47 孩童——猫咪式48 转身式49 对角线式50 和宝宝一起翻滚51 裹面粉式52
宝宝圆舞曲53 开小火车54 陶醉的小船55 战士式56 平衡式57 开大船式58 下蹲式59
童车的使用60 仰面式61 球类游戏12+ 24小时随时做瑜伽62 如何抱起宝宝63 如何背起宝宝
64 在妈妈的背上滑滑梯65 上岸式66 直立式67 坐蹲式68 半蹲式69 头部下垂式70 椅边瑜伽
71 舒适的坐姿72 手部压墙式73 阅读时光74 三角式75 假眠式76 和宝宝一起入睡18+
平衡感，翻跟头，瑜伽77 背部按摩78 妈妈船79 妈妈桌80 妈妈马81 一棵小树82
月亮上的小麻雀83 恋上瑜伽84 独轮车式85 在妈妈背上翻跟头86 爬上妈妈的身体87
冲锋啦！88 头部垂下式89 翻身式90 半空翻转91 青蛙式哺乳与瑜伽92 水平式哺乳93
侧倾式哺乳94 后仰式哺乳95 盘腿哺乳96 环抱式97 奶牛的头98 妈妈双腿打开，宝宝骑跨
99 半蹲式哺乳100 长椅上喂奶

[显示全部信息](#)

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