

回到身體的家



[回到身體的家_下载链接1](#)

著者:

出版者:時報文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789571325491

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。

作者介绍:

目录:

[回到身體的家_下载链接1](#)

标签

评论

[回到身體的家_下载链接1](#)

书评

[回到身體的家_下载链接1](#)