

小小瑜伽



[小小瑜伽 下载链接1](#)

著者:[英] 丽贝卡·惠特福德 文

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-5

装帧:精装

isbn:9787550274877

本书适合2岁以上宝宝，是一本优秀的儿童瑜伽启蒙用书。

共包含九个简单好玩的幼儿瑜伽练习。宝宝将跟随瑜伽宝宝，感受瑜伽的乐趣，进入瑜伽的世界。

不同于大多数瑜伽类书籍，本书针对学龄前儿童。以独特的互动式图画书形式吸引宝宝——在每组练习中，左手页以多彩的画面描绘瑜伽宝宝展示瑜伽体式，而右手页则以相应的动物为示例。例如，*个体式——蝴蝶式（飞鹰式），瑜伽宝宝双臂张开像一只蝴蝶，书页的另一侧描绘了一只振翅飞舞的蝴蝶。这种组合形式更为形象，有趣，也更便

于孩子通过熟悉的动物动作，了解和掌握相对应的瑜伽体式。明亮的色彩，结合醒目跳跃的图案，使画面赏心悦目更易得到孩子的喜爱。还包含许多有益于家长和教育工作者的内容。辅文包括“对父母们说的话”“练习提示”“体式解析”“实例照片”几部分，详尽细致的讲解每个瑜伽体式的动作要领以及注意事项，方便家长和辅导人员的操作。

本书内容丰富有趣，易于操作，非常适合小家伙们爱上瑜伽。

儿童瑜伽可以帮助增加身体弹性、改善个人姿势，对儿童来说是一种健康的运动。因为儿童瑜伽的动作比较有趣味性，且经过特别设计，切合他们身体发展需要，儿童瑜伽可以找回身体*自然的状态，远离压力、疾病、增加免疫力。从国外兴起，近年逐步被国人所关注，目前国内涉及此类内容的绘本尚不多见。

作者介绍:

作者：马丁娜·塞尔韦

出生在英国伍斯特郡，就读于什鲁斯伯里学院学习艺术方面的课程。完成学业后她搬到伦敦，并从事过许多工作，包括摄影师，插画师，并为BBC儿童频道的一些栏目绘制插画。马丁娜往来于她在萨里的家以及法国之间。

绘者：丽贝卡·惠特福德

一名瑜伽老师，她练习瑜伽有6年的时间了。她也是三个小孩的妈妈，丽贝卡拥有哲学博士学位，在BBC工作多年，并具有儿童工作方面的丰富经验。

译者：钟煜

资深育儿媒体人，曾任《父母世界》、《我的宝贝》杂志主编，译者，翻译过《怪诞育儿学》、《养育女儿》|《不吼不叫，如何平静地让孩子与父母合作》等书籍及绘本。专栏作者，为启发童书馆撰写“大人笔记”专栏。绘本爱好者，7岁女孩的妈妈。

目录:

[小小瑜伽_下载链接1](#)

标签

绘本

瑜伽

育儿

马丁娜·塞尔韦

英国

自我成长

启发童书馆

儿童绘本

评论

低幼

底纹肌理丰富，画面简约萌趣，胖嘟嘟的婴儿感，视觉信息集中，三岁半女儿喜欢模仿。
。

睡前不要读，会兴奋的起来做动作

[小小瑜伽_下载链接1](#)

书评

[小小瑜伽_下载链接1](#)