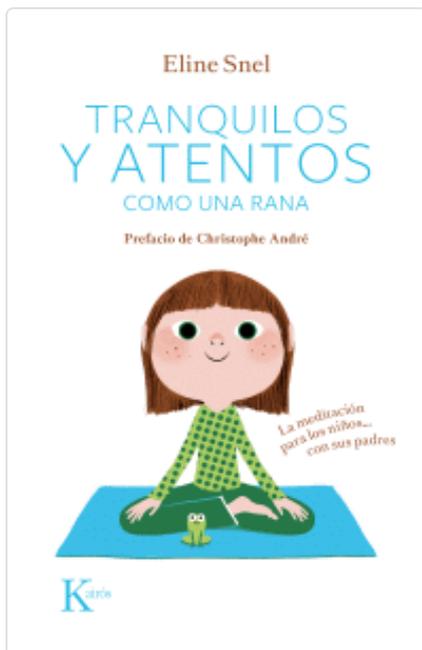


TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA



SNEL, ELINE

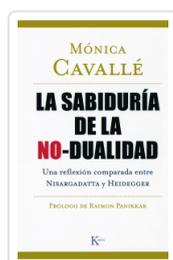
SINOPSIS

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. +Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? +Cómo lograr que se concentren en lo que hacen? La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica. La autora ha basado sus técnicas en el método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Los resultados han demostrado que los niños que practican estos ejercicios duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros. Tranquilos y atentos como una rana se ha convertido ya en un éxito de ventas en Holanda y Francia y ha sido traducido a numerosos idiomas. ...



Editorial	KAIROS
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788499882420
Status	Disponible
Páginas	156
Tamaño	130xx11 mm.
Peso	210
Precio (Imp. inc.)	19,50€
Idioma	Español

Títulos relacionados



SABIDURIA DE LA NO-DUALIDAD
CAVALLE CRUZ, MONICA



CUEVA Y EL COSMOS
HARNER, MICHAEL



SENDA DEL CHAMAN
HARNER, MICHAEL