

MENTE TRANQUILA: MI PRIMERA MEDITACIÓN



Lama, Dalái

SINOPSIS

Inspirador libro ilustrado que cuenta con la colaboración del Dalái Lama. Un precioso libro con ejercicios de meditación para que adultos y niños practiquen juntos y compartan un momento de calma. Desarrollado en colaboración con el Dalái Lama, es ideal para relajarse antes de dormir o para disipar situaciones difíciles, y es el instrumento perfecto para introducir a los más pequeños en los beneficios de la meditación y la atención plena. Una buena respiración trae calma y bienestar a nuestras vidas; no solo nos ayuda a controlar nuestras emociones, sino que, además, mejora nuestra capacidad de atención. Por ello es importante practicarla correctamente desde temprana edad. Este encantador libro de meditación invita a los más pequeños a abrir su corazón para cultivar el amor y la bondad a través de la meditación. Con instrucciones sencillas para leer en voz alta e ilustraciones que estimulan su imaginación y sus habilidades de escucha, habla y comprensión. Es una herramienta maravillosa para infundir el autocuidado, el afecto, la sensibilidad, la bondad y la amistad....



Editorial	DORLING KINDERSLEY DK [YXE] INFANTIL / JUVENIL, CUESTIONES PERSONALES Y
Materia	SOCIALES: EMOCIONES, ESTADOS DE ÁNIMO, SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS
EAN	9780241775653
Status	Disponible
Páginas	20
Tamaño	180x180x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	8,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/09/2025