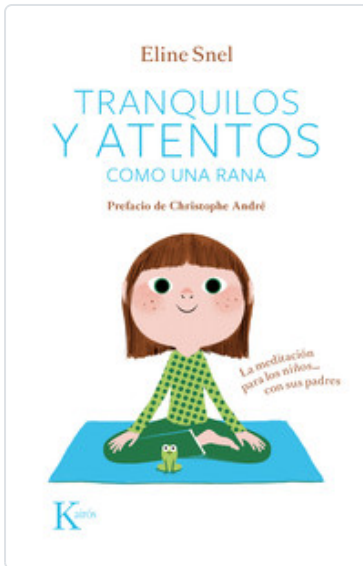


TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA



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 (M)

MENTE, CUERPO Y

Materia ESPIRITU: MEDITACION
Y VISUALIZACI

Colección KAIROS

EAN 9788499882420

Status Disponible

Páginas 156

Tamaño 130x200x11 mm.

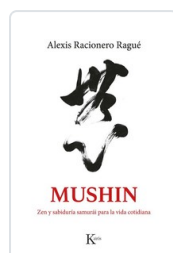
Peso 210

Precio
(Imp. inc.) 19,50€

Títulos relacionados



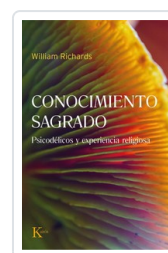
ESCUCHAR,
ACOMPANAR,
BIENTRATAR
SANZ RAMON, FINA



MUSHIN. ZEN Y
SABIDURIA
SAMURAI PARA LA
VIDA COTIDIANA
RACIONERO RAGUE,
ALEXIS



MISTERIO DE LA
CABALA, EL
SABAN/ GORINA



CONOCIMIENTO
SAGRADO.
PSICODELICOS Y
EXPERIENCIA
RELIGIOSA
RICHARDS, WILLIAM
A.