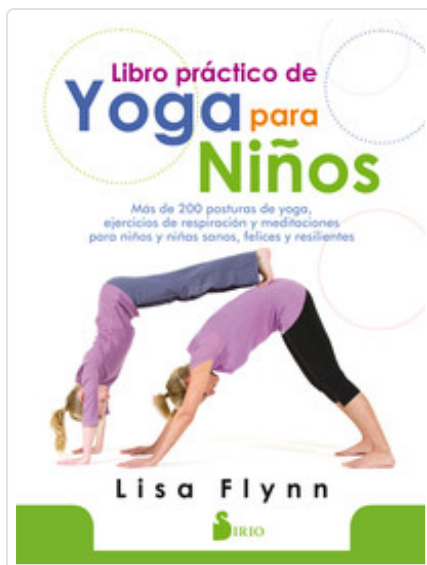


# LIBRO PRACTICO YOGA PARA NIÑOS



FLYNN, LISA

## SINOPSIS

El yoga aporta a los niños, entre otros muchos beneficios, concentración, autoconocimiento, confianza, resiliencia, calma? y, este libro lleno de fotografías, es la herramienta que necesitas para iniciar el gozoso viaje de compartir el yoga con tus hijos. Aunque no seas un experto, puedes practicar con los más pequeños y será, sin duda, una gran oportunidad para afirmar la conexión mutua y compartir tiempo de calidad. Lisa Flynn, madre y experta en yoga infantil, te guiará de forma fácil y divertida, a través de más de 200 posturas de yoga, meditaciones y actividades adecuadas para niños de entre dos y doce años. En Libro práctico de yoga para niños encontrarás: - Meditaciones mindfulness para niños - Técnicas de respiración - Posturas individuales y posturas en pareja - Juegos de yoga en familia - Canciones - Relajación y visualización - Propuestas de secuencias - Consejos prácticos para cada edad. Y Mucho más? ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417399337
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	228x170x mm.
Peso	515
Precio (Imp. inc.)	14,50€
Fecha de lanzamiento	19/10/2018

## Títulos relacionados



INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING