

editorial **K**airós

Snel, Eline

Tranquilos y atentos como una rana QR

La meditación para los niños... con sus padres

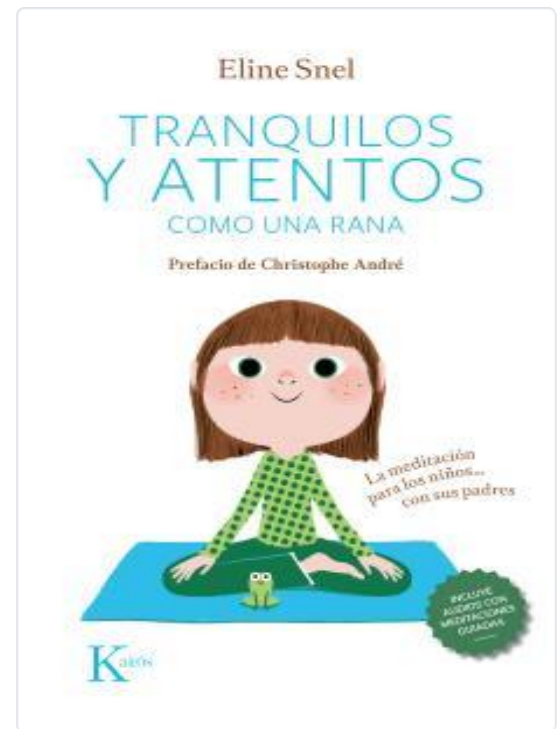
Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen?

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 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	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	160
Mida	130x200x10 mm.
Pes	198
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499889948
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €

