



Sanz, Mariana

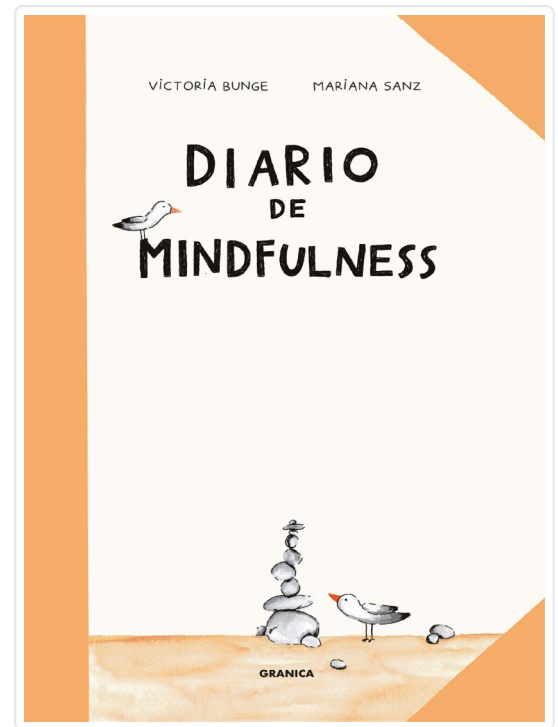
## Diario de Mindfulness

Las páginas de este libro van a ayudar a las niñas y a los niños a descubrir cómo aquietar la mente y aceptar las emociones que aparecen a lo largo del día, con apertura y flexibilidad.

Si bien los libros de mindfulness se cuentan por decenas, no existía hasta la fecha uno consagrado exclusivamente a niños y adolescentes.

En esta realidad tan convulsionada, los niños no se eximen del stress cotidiano. De ahí que esta obra resulte una herramienta importante para canalizar sus emociones, a través del arte de la respiración, la meditación y el autoconocimiento.

Lectura ideal no solo para los chicos sino también para sus padres, como un modo de iniciarse en esta práctica y compartirla con sus seres más queridos.



Editorial	Granica
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	220x150x15 mm.
Peso	259
Idioma	Español
Tema	Libro infantil de 5 a 8 años
EAN	9786316544087
PVP	12,40 €
PVP sen IVE	11,92 €



9786316544087