

editorial **K**airós

THICH NHAT HANH

## Plantando semillas

### La práctica del mindfulness con niños

Plantando semillas es una visión completa de todas las prácticas utilizadas durante décadas por Thich Nhat Hanh en su trabajo con niños. Es un libro repleto de actividades didácticas que pueden ayudar a niños y adultos a liberarse del estrés, aumentar la concentración y la confianza en sí mismos, enfrentarse a las emociones difíciles, mejorar la comunicación o cultivar la paz.

Incluye cerca de 30 ilustraciones a todo color y códigos QR con canciones y ejercicios de meditación fáciles de practicar.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	256
Mida	230x180x mm.
Pes	737
Idioma	Español
Tema	Libro infantil de 9 a 11 años
EAN	9788499886831
PVP	29,50 €
PVP sense IVA	28,37 €


**9788499886831**