

editorial **K**airós

Snel, Eline

## Erne eta bare, igelaren pare

### Meditazioa haurrentzat eta gurasoentzat

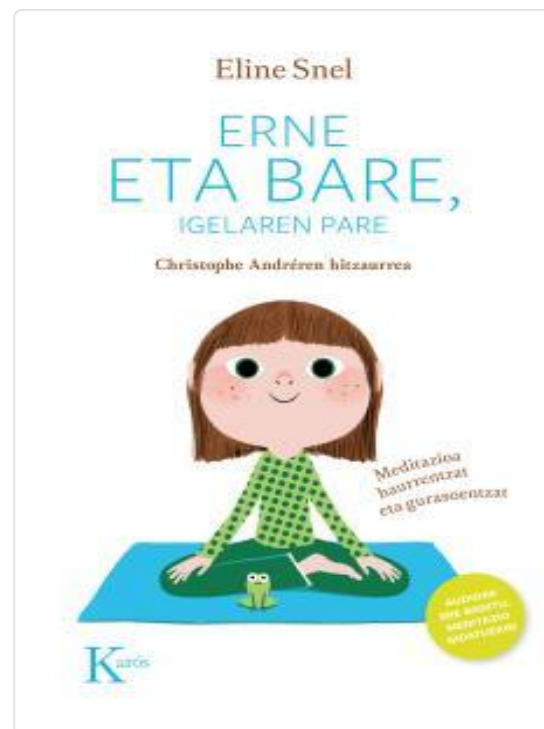
Gaur egungo haurrak geldiezinak izan ohi dira, eta nekez kontzentratzen dira. Batzuei lo hartzea kostatzen zaie; beste batzuk estresatuta daude. Nola lagundu baretzen eta erlaxatzen? Nola lortu egiten ari diren horretan kontzentra daitezela?

Meditazioa tresna sinple eta eraginkor bat da: oso ongi egokitzten da haurren premietara, eta berehalako onurak ekar diezazkieke.

Liburu honetan, zenbait istorio ageri dira, bai eta ariketa sinple eta labur batzuk ere, haurrek egunero egin ditzaketenak. Liburua 5 urtetik 12 urtera arteko haurrentzat eta haien gurasoentzat da, ariketak elkarrekin egin ditzaten.

Egileak Jon Kabat-Zinn-ek garatutako mindfulness-metodoan oinarritu ditu bere teknikak. Emaitzek erakutsi dute ariketa hauek egiten dituzten haurrek hobeto lo egiten dutela, gehiago kontzentratzen direla, bareagoak direla eta seguruago sentitzen direla.

Erne eta bare, igelaren pare liburuak salmenta-arrakasta handia izan du Herbehereetan eta Frantzia, eta hainbat hizkuntzataraz itzuli da.



|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| Editorial     | Kairós                    |
| Col·lecció    | Psicología                |
| Enquadernació | Tapa blanda o rústica     |
| Pàgines       | 156                       |
| Mida          | 130x200x mm.              |
| Pes           | 215                       |
| Idioma        | Euskera                   |
| Tema          | <Pendiente de asignación> |
| EAN           | 9788499885667             |
| PVP           | 19,50 €                   |
| PVP sense IVA | 18,75 €                   |

