

editorial **K**airós

Snel, Eline

Erne eta bare, igelaren pare

Meditazioa haurrentzat eta gurasoentzat

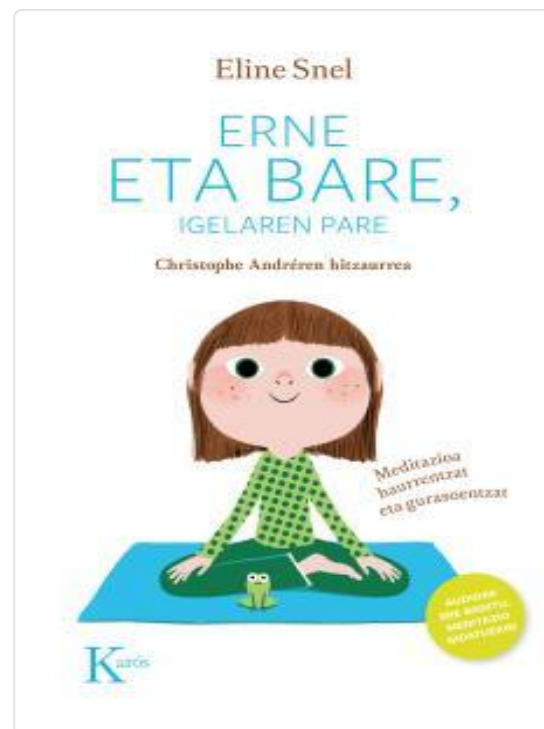
Gaur egungo haurrak geldiezinak izan ohi dira, eta nekez kontzentratzen dira. Batzuei lo hartzea kostatzen zaie; beste batzuk estresatuta daude. Nola lagundu baretzen eta erlaxatzen? Nola lortu egiten ari diren horretan kontzentra daitezela?

Meditazioa tresna sinple eta eraginkor bat da: oso ongi egoki-tzen da haurren premietara, eta berehalako onurak ekar diezaz-kieke.

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. Emaitez erakutsi dute ariketa hauek egiten dituzten haurrek hobeto lo egiten dutela, gehiago kon-tzentratzen direla, bareagoak direla eta seguruago sentitzen direla.

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



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	156
Tamaño	130x200x mm.
Peso	215
Idioma	Euskera
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499885667
PVP	19,50 €
PVP sin IVA	18,75 €

