

editorial **K**airós

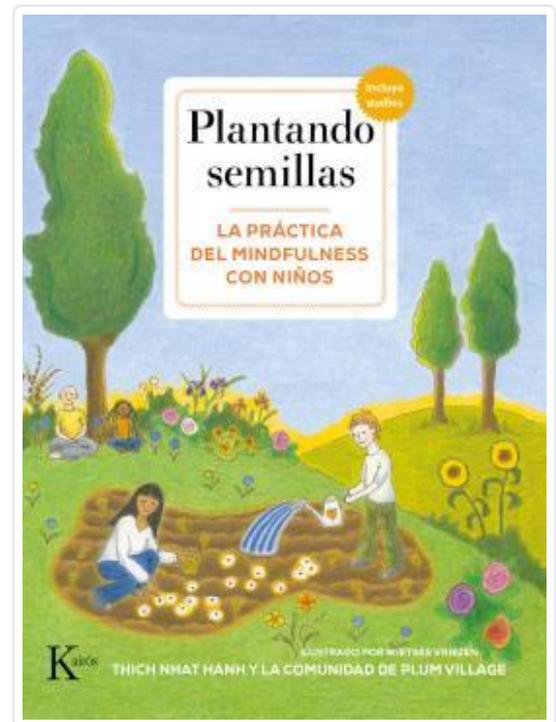
THICH NHAT HANH

## 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.



Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	256
Neurria	230x180x mm.
Pisua	737
Hizkuntza	Español
Gaia	Libro infantil de 9 a 11 años
EAN	9788499886831
PVP	29,50 €
PVP,BEZik gabe	28,37 €


**9788499886831**