

editorial **K**airós

Snel, Eline

Tranquils i atents com una granota

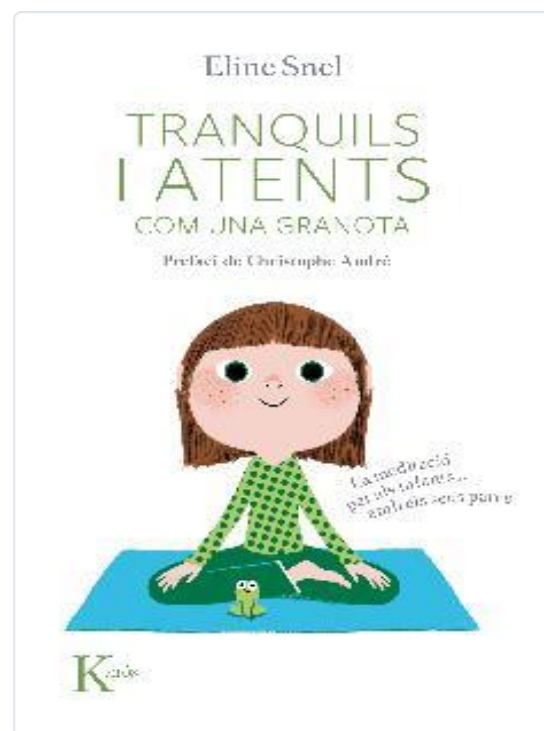
La meditació per als nens...amb pares

Els nens d'avui solen ser inquiets i dispersos. A alguns els costa agafar el son, altres estan inclús estressats. Com ajudar-los a calmar-se i relaxar-se? Com fer que es concentrin en el que estan fent? La meditació és una eina senzilla i eficaç, que s'adapta perfectament a les necessitats dels petits i els pot aportar beneficis immediats.

Aquest llibre ofereix històries i exercicis simples i breus que els nens podran practicar cada dia. Està dirigit a nens i nenes de 5 a 12 anys i als seus pares, que poden acompanyar-los mentre practiquen.

L'autora ha basat les seves tècniques en el mètode de mindfulness desenvolupat per Jon Kabat-Zinn. Els resultats han demostrat que els nens que practiquen aquests exercicis dormen millor, estan més concentrats i serens, i es senten més segurs.

Tranquils i atents com una granota s'ha convertit ja en un èxit de vendes a Holanda i França i ha estat traduït a nombrosos idiomes.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	152
Tamaño	130x200x mm.
Peso	200
Idioma	Català
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499882437
PVP	19,50 €
PVP sen IVE	18,75 €

