

editorial **K**airós

Snel, Eline

## Erne eta bare, igelaren pare

### Meditazioa haurrentzat eta gurasoentzat

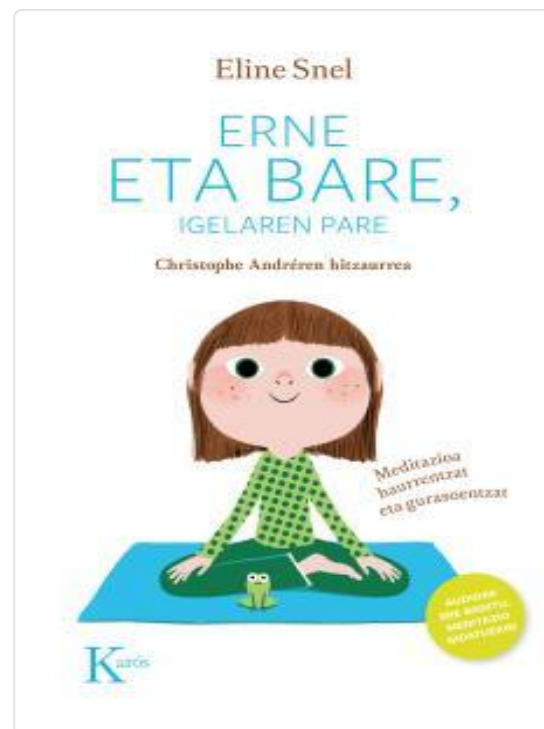
Gaur egungo haurrak geldiezinak izan ohi dira, eta nekez kontzentratzen dira. Batzuei lo hartzea kostatzen zaie; beste batzuk estresatuta daude. Nola lagundu baretzen eta erlaxatzen? Nola lortu egiten ari diren horretan kontzentra daitezela?

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                |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica     |
| Páginas       | 156                       |
| Tamaño        | 130x200x mm.              |
| Peso          | 215                       |
| Idioma        | Euskera                   |
| Tema          | <Pendiente de asignación> |
| EAN           | 9788499885667             |
| PVP           | 19,50 €                   |
| PVP sen IVE   | 18,75 €                   |

