

EL CUADERNO DE LOS NIÑOS TRANQUILOS Y FELICES

MONIA MONTI

EIFIS

Materia: AUTOAYUDA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 15.95 €
EAN: 9788875173074
Páginas: 160
Tamaño: 170x210 mm.

Un libro repleto de actividades para experimentar plenamente los beneficios de la meditación y la atención plena. Un complemento ideal tanto en casa como en la escuela.

- Numerosas actividades y meditaciones para mejorar la atención, la autoestima, la conciencia de las propias emociones y de las señales del cuerpo.
- Un libro que ayuda a desarrollar un comportamiento más cariñoso y respetuoso con las personas, la naturaleza y los animales.
- Agradables meditaciones acompañan estas páginas,

Sinopsis

Tanto los niños como los adultos sienten ansiedad, miedo, ira y viven días llenos de compromisos y responsabilidades. Las numerosas actividades propuestas en este cuaderno permiten obtener importantes resultados a varios niveles: ò Emocional: recuperar la calma, mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo, el control de las propias emociones, incluso las más incómodas. ò Mental: mejora de la concentración, la atención y el rendimiento escolar. ò Físico: promover la relajación y una mayor conciencia del cuerpo. ò Espiritual: desarrollar un comportamiento amoroso y respetuoso con las personas, la naturaleza y los animales.

Monia Monti



Monia Monti, pedagoga infantil y formadora en meditación Monia Monti es autora de varios libros sobre técnicas de meditación para niños y adultos para controlar la ansiedad y el estrés.