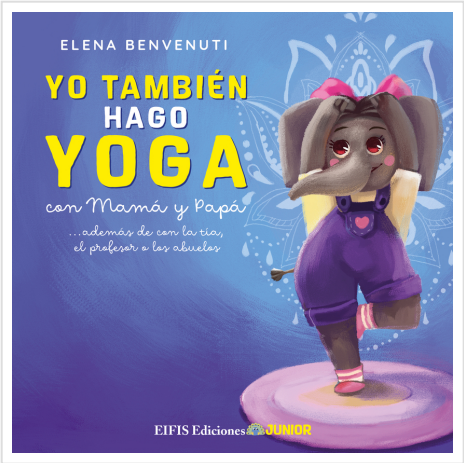


YO TAMBIÉN HAGO YOGA

BENVENUTI, ELENA

EIFIS

Materia: INFANTIL Y JUVENIL
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 9.50 €
EAN: 9788875173609
Páginas: 32
Tamaño: 170x170 mm.

La meditación explicada e ilustrada de forma sencilla y agradable para niños, abuelos, profesores y toda la familia en general.

- El yoga para niños es cada vez más popular tanto en ámbito familiar como escolar. Se trata de una práctica ancestral que integra el cuerpo y la mente y es buena para toda la familia.
- Una herramienta ideal para introducir niños a as primeras técnicas de yoga y conciencia consciente.
- Las ilustraciones a todo color permiten involucrar en la práctica incluso a los niños más pequeños e enseñarles a afrontar la vida con equilibrio y serenidad.

Sinopsis

El yoga está estrechamente vinculado a la respiración, por lo tanto a la conservación del ritmo vital del ser humano con el efecto inmediato de liberar el cuerpo de tensiones y bloqueos energéticos. El niño, como ser humano en desarrollo, necesita hacer yoga para aprender a escucharse desde el interior y prestar atención a la aparición de las sensaciones corporales, observando su evolución y tomando conciencia de las transformaciones que pueden producirse. El yoga enseña a los niños a autocontrolarse y les ayuda a percibir la alegría y la satisfacción que supone saber dirigir sus instintos e impulsos, incluso los más fuertes, de forma correcta. Además, estas técnicas ayudan a tu hijo a acostumbrarse a una postura correcta, a mejorar la calidad del sueño, a reducir el nerviosismo, el estrés y la irritabilidad y a reforzar el sistema inmunitario. En esta encantadora historia ilustrada, cuatro personajes descubren juntos los beneficios del yoga y cómo afrontar la vida con equilibrio y serenidad.

Elena Benvenuti



Es psicóloga, periodista, directora editorial de EIFIS Ediciones, coordinadora de la revista Energie y escritora. Discípula directa de Master Choa Kok Sui, es apasionada y gran conocedora de las filosofías orientales y la meditación. Especializada en desarrollo personal y de pareja con un acercamiento holístico que integra siempre el bienestar entre cuerpo, mente y espíritu, es también profesora de la Escuela de Formación PHYL® - Loretta Zanuccoli Yoga System. Es autora de varios libros sobre superación personal y meditación, entre ellos cabe destacar 3 Minutos al día, Yo también Medito y Yo también hago yoga, estos últimos dos dirigidos a los más pequeños de la casa para que aprendan el buen hábito de la meditación y del yoga desde la infancia.