

YO TAMBIÉN MEDITO

BENVENUTI, ELENA

EIFIS

Materia: INFANTIL Y JUVENIL
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 9.50 €
EAN: 9788875173616
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.

- La herramienta ideal para enseñar a los niños las primeras técnicas de visualización y respiración consciente.
- Ideal para familias, pero también para cualquier educador.
- Las simpáticas ilustraciones permiten involucrarse en la práctica incluso a los niños más pequeños.

Sinopsis

Los niños necesitan algo (¡este libro!) y alguien (¡un adulto de su entorno!) que les enseñe a gestionar de forma autónoma, sus emociones, que les ayude a entenderlas y a no caer en su trampa. La meditación y las técnicas de respiración consciente son las mejores herramientas naturales para enseñar a los niños de todas las edades a reconocer sus estados emocionales y convertirlos en una ventaja. En esta historia ilustrada, cuatro simpáticos personajes se enfrentan a problemas emocionales y relacionales propios de la infancia, y de un fructífero intercambio de ideas entre ellos nacerán útiles consejos capaces de devolverles el equilibrio, la alegría y la 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.