



**“Recurso de gran valor visual y práctico para introducir a los niños en el yoga con diversión e ingenio logrando que mejoren su concentración y autoestima”**



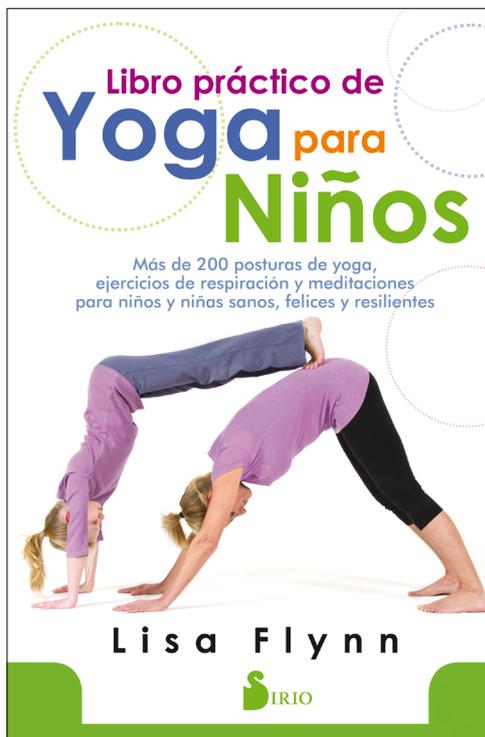
**La autora**

**Lisa Flynn** es profesora certificada de yoga y entrenadora de profesores en su programa Yogaworks en la Dance STOP Studios. En 1994 inicia su primer contacto con el yoga, y desde entonces, ha desarrollado su propio formato con desafiantes flujos Vinyasa que combina con música para lograr un ambiente positivo en sus clases.

Además de los beneficios físicos del yoga, Lisa es una convencida de la fuerza mental y emocional de esta disciplina, que ayuda al empoderamiento de cada estudiante.

[www.yogabylisa.wordpress.com](http://www.yogabylisa.wordpress.com)

[com](http://www.yogabylisa.wordpress.com)



Título: Libro práctico de yoga para niños.

Título original: *Yoga for Children: 200+ Yoga Poses, Breathing Exercises, and Meditations for Healthier, Happier, More Resilient Children.*

Autora: Lisa Flynn

P. sin IVA: 13, 94 €

Tamaño: 17x 22,8 cm

IBIC (Materia): VFMG

Categoría: B

PVP: 14, 50 €

Nº págs: 304

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399337

**CLAVES DE VENTA**

- ✓ “Diseño magnífico, bien definido y de fácil visualización”, Ivan Nahem, fundador y editor de la revista *Yoga Teacher*.
- ✓ Guía de inspiración rápida para profesores que quieran introducir el yoga en clase para disminuir el agotamiento y el estrés.
- ✓ Incluye 200 posturas de yoga y ejercicios de respiración y meditación para niños.
- ✓ Dirigido también a padres y madres que quieran conectar con sus hijos y compartir tiempo de calidad a través de los beneficios del yoga: incremento de la concentración, autoconocimiento, resiliencia, calma y mejora de las relaciones sociales.



**TAGS**

EDUCACIÓN HOLÍSTICA// CRIANZA CONSCIENTE//YOGA PARA NIÑOS

**Sinopsis**

El yoga aporta a los niños, entre otros muchos beneficios, concentración, autoconocimiento, confianza, resiliencia, calma... y, este libro lleno de fotografías, es la herramienta que necesitas para iniciar el gozoso viaje de compartir el yoga con tus hijos. Aunque no seas un experto, puedes practicar con los más pequeños y será, sin duda, una gran oportunidad para afirmar la conexión mutua y compartir tiempo de calidad. Lisa Flynn, madre y experta en yoga infantil, te guiará de forma fácil y divertida, a través de más de 200 posturas de yoga, meditaciones y actividades adecuadas para niños de entre dos y doce años.

En el *Libro práctico de yoga para niños* encontrarás: meditaciones *Mindfulness* para niños, técnicas de respiración, posturas individuales y posturas en pareja, juegos de yoga en familia, canciones, relajación y visualización, propuestas de secuencias, consejos prácticos para cada edad. Y mucho más...

**Libros relacionados:**

