



## PLANTA LA SEMILLA DEL *MINDFULNESS* EN TUS HIJOS Y SIEMBRA EN ELLOS VALORES POSITIVOS DE ATENCIÓN, AUTOESTIMA Y CALMA, CON LA AYUDA DE SENCILLOS Y DIVERTIDOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



### La autora

**Kira Willey** es una galardonada artista de música infantil, experta en yoga para niños, y creadora de los programas escolares de Rockin' Yoga. Su trabajo más reciente *Mindful Moments for Kids*, ha obtenido el Premio de Oro otorgado por los padres (Parents' Choice Gold Award).

Kira lidera programas de formación para maestros, realiza talleres de música y yoga, da conferencias magistrales sobre educación y promueve la Rockin' Yoga School.

[www.kirawilley.com](http://www.kirawilley.com)



Título: *Respira como un oso.*

Título original: *Breathe Like a Bear: 30 Mindful Moments for Kids to Feel Calm and Focused Anytime, Anywhere.*

Autora: Kira Willey

P. sin IVA: 12,45 €

Tamaño: 17 x 22,8 cm

IBIC (Materia): YN

Categoría: A

PVP: 12,95 €

Nº págs: 104

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399382

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Libro infantil que introduce a los más pequeños en el *mindfulness*. La irrupción de la meditación y el yoga en las aulas es ya una realidad y una herramienta cuyos beneficios ha puesto de manifiesto la neurociencia de vanguardia.
- ✓ Obra dirigida a los **niños**: con simpáticos animales del bosque y sencillas prácticas de respiración que atraparán su atención y despertarán su curiosidad.
- ✓ El cultivo de la **atención plena** en los más pequeños, mejora su concentración, imaginación y autoconocimiento, dando lugar a niños más resilientes, con mayor autoestima y capacidad de gestionar sus emociones.
- ✓ Promovamos el ocio lejos de las pantallas y compartamos **tiempo de calidad** en familia impulsando valores positivos.
- ✓ Interior a color con **bellas ilustraciones** infantiles.
- ✓ Ideal para lectores de *Atentos como ranas* o *Un bosque tranquilo*.



9 788417 399382



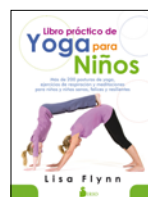
### TAGS

EDUCACIÓN HOLÍSTICA  
CRIANZA CONSCIENTE // MINDFULNESS  
PARA NIÑOS

### Sinopsis

Descubre con estos entrañables amigos del bosque 30 prácticas de respiración y movimiento con las que adentrarse en la práctica del *mindfulness*: ejercicios sencillos, que se pueden realizar en cualquier momento y lugar (en el coche, el supermercado, la casa, el aula...). Los niños que practican *Mindfulness* adquieren una mayor capacidad para autorregularse, sus habilidades sociales mejoran, duermen mejor, se concentran más y su autoestima se fortalece. Y esto es solo el comienzo de una larga lista de efectos positivos.

### Libros relacionados:



9 788417 399337



9 788417 030135