

«Una forma maravillosa, divertida y atractiva de acercar el mindfulness al mundo de los niños». DANIEL GOLEMAN, autor de *Inteligencia emocional*



¡Incluye 60 divertidas actividades!

Mindfulness y meditación para niños,
adolescentes y toda la familia

Susan Kaiser Greenland

Gaia

Juegos mindfulness

Mindfulness y meditación para niños,
adolescentes y toda la familia

Autor: Kaiser Greenland, Susan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456643

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 14,00 €

¡Incluye 60 divertidas actividades!

Los Juegos mindfulness son una forma maravillosa de fomentar en los niños la capacidad de concentración a la vez que se les enseña a regular sus emociones y a responder a cualquier situación con serenidad, bondad y compasión. El libro incluye 60 juegos fáciles y accesibles que ayudan a integrar la atención plena en la vida diaria.

Estas divertidas actividades, desarrolladas y probadas durante muchos años de trabajo con niños y padres, están diseñadas para los más pequeños, pero pueden resultar igualmente atractivas y transformadoras para los jóvenes y los adultos. La autora anima a padres y cuidadores a que jueguen ellos también, ya que si potencian su propia concentración, equilibrio y compasión ejercerán un poderoso efecto a su alrededor, especialmente en los niños.