



Yo soy Paz

Un cuento de mindfulness

Autor: Reynolds, Peter H.; Verde, Susan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457121

Páginas: 32

Dimensiones: 21 x 25 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP: 12,00 €

Incluye una meditación guiada.

Me concedo un momento.

Respiro.

Y después me digo: Todo está bien.

Yo soy paz.

Mindfulness significa prestar total atención al momento presente.

Esta práctica enseña a los niños a gestionar sus emociones y a encontrar el equilibrio en sus ajetreadas vidas, pero también les descubre que pueden expresar sus sentimientos con palabras, desarrolla en ellos la empatía a través de la imaginación y despliega ante sus ojos la maravillosa belleza del mundo natural.

De la mano de los creadores del éxito de ventas *Yo soy Yoga* llega esta evocadora obra que anima a los pequeños a respirar, serenarse, saborear, oler, tocar y estar presentes en el aquí y el ahora.

Incluye una meditación guiada.