



Solo respira

Mindfulness, yoga, meditación y pensamiento positivo para niñas y niños

Autor: Chopra, Mallika

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458272

Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,00 €

Muchas veces la vida resulta estresante y agitada. Tienes que estar pendiente del cole, de tus colegas, de tu familia y de las extraescolares.

Sin embargo, existen herramientas que te ayudarán a manejar las dificultades del día a día y a llevar una vida más sana y feliz.

Entre todas ellas destacan cuatro, que se llaman meditación, mindfulness, yoga y motivación. Esto es lo que hacen:

- * La meditación calma tu mente.
- * El mindfulness te permite sentir más tu cuerpo, tus pensamientos y el entorno que te rodea.
- * El yoga te anima a moverte para así liberar tensión, respirar, relajarte, notar una mayor conexión contigo mismo y tener más energía.
- * La motivación te enseña a tener pensamientos positivos para que seas más feliz y consigas tus propósitos.