



Respira hondo

Meditación guiada para niñas y niños

Autor: Jacobs, Brittany R.; Meyer, William

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458616

Páginas: 32

Dimensiones: 21 x 25 cm

Encuadernación: Tapa dura con
sobrecubierta

PVP: 12,00 €

Cálmate y confía en ti, serénate si estás nervioso, relájate antes de dormir

La respiración es algo que sucede de manera automática a lo largo del día (inspiras y espiras, inspiras y espiras). Pero ¿sabías que puedes jugar con ella y utilizarla para embarcarte en una aventura? Basta con que encuentres un lugar cómodo, cierres los ojos y respires hondo.

¿Tu respiración suena como las olas del océano, como el viento antes de una tormenta o como una brisa de primavera? ¿Puedes notar que baja y baja hasta llegar a las puntas de tus pies? Cuando finalmente abras los ojos, seguro que te sentirás más confiado, más tranquilo y más feliz.

Las evocadoras instrucciones y las deliciosas ilustraciones de *Respira hondo* convierten la meditación en un juego divertido y relajante.