

55 divertidas maneras de compartir
el mindfulness con niños y adolescentes



Susan Kaiser Greenland y Annaka Harris



Juegos mindfulness (Pack)

Fichas de actividades y libro

Harris, Annaka; Kaiser Greenland, Susan

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457381

Páginas: 128

Dimensiones: 13 x 19 cm

Encuadernación: Estuche (libro + fichas)

PVP.: 24,90 €

Colección: Psicoemoción

SINOPSIS

55 divertidas maneras de compartir el mindfulness con niños y adolescentes

Las fichas de actividades de *Juegos mindfulness* son un maravilloso recurso para fomentar en los niños la capacidad de concentración, enseñarles a regular sus emociones y prepararles para afrontar cualquier situación con serenidad, amabilidad y compasión.

Esta caja contiene 55 fichas a todo color con juegos sencillos y accesibles que facilitan la integración del mindfulness en la vida diaria. Sus divertidas actividades, desarrolladas y probadas durante años con niños y padres, están diseñadas para los más pequeños pero pueden resultar igualmente válidas y transformadoras para jóvenes y adultos.