

## Tu respiración mágica

En calma y feliz con la respiración  
mindfulness

Ortner, Nick; Polizzi, Michelle; Taylor, Alison

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458289

Páginas: 32

Dimensiones: 21 x 25 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 12,00 €

Colección: Peque Gaia



### SINOPSIS

¿Sabes que tienes una respiración mágica?

Si estás preocupado, nervioso o triste, inspira profuuuuundamente y suelta el aire.

¿A que te sientes mejor?

¿Lo ves? ¡Tienes una respiración mágica!

Este libro meditativo y bellamente ilustrado anima a los niños a acceder a un espacio de mindfulness a través de la respiración. Al igual que practicar yoga, escuchar música relajante o leer nuestro libro favorito, respirar profundamente produce efectos mágicos sobre nuestro estado de ánimo.

*Tu respiración mágica* nos enseña a relajarnos y nos recuerda que la paz está a tan solo una respiración de distancia... ¡de ti y de todos!