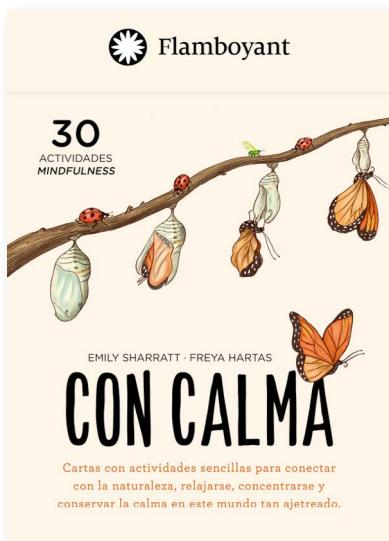




Flamboyant



8437018346080

AUTORA: Emily Sharratt

ILUSTRADORA: Freya Hartas

EAN: 8437018346080

PUBLICACIÓN: Marzo 2021

FORMATO: Caja con 30 tarjetas en su interior

MEDIDAS (caja): 13 x 19 x 2,5 cm

MEDIDAS (tarjetas): 12 x 18,5 cm

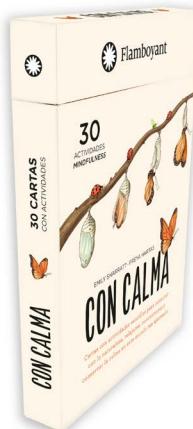
TARJETAS: 30

EDAD ORIENTATIVA: >8

PRECIO SIN IVA: 17,27 €

PRECIO CON IVA: 20,90 €

RECOMENDADO PARA: Amantes de la naturaleza y la atención plena (mindfulness). Para mentes curiosas. Perfecto para disfrutar de las pequeñas cosas del día a día y de tiempo de calidad en familia, alejados de pantallas.



Con calma - Cartas

Emily Sharratt y Freya Hartas

Estas cartas nos enseñan a amar el mundo natural.

Un recurso para ayudar a los niños y niñas de todas las edades a tener una vida mental saludable y positiva mediante **actividades sencillas y relajantes, que les ayudarán a destensarse, concentrarse y conservar la calma en este mundo tan ajetreado.**

**30 ACTIVIDADES MINDFULNESS
PARA TODA LA FAMILIA. INSPIRADAS
EN LA NATURALEZA Y EN EL BEST-SELLER
INTERNACIONAL CON CALMA.**



SIGUE EL SOL
COMO UN GIRASOL

Un día soleado, busca un sitio cómodo para sentarte, ya sea al aire libre o cerca de una ventana abierta.

Observa en qué parte del cielo se encuentra el sol sin mirarlo directamente, y cierra los ojos.

¿Alguna vez has visto girar a un girasol siguiendo el movimiento del sol durante el día? Cuando el girasol está caliente, es más atractivo para las abejas, que esparsen su polen, y así... crecen más girasoles!

Ahora imagina que eres un girasol. Observa en qué parte del cuerpo puedes sentir el sol. ¿En qué lado de la cara? ¿Lo sientes en los párpados, la piel y la parte superior de la cabeza?



Quédate un rato sentado tomando el sol.
¿Cómo te sientes?

Cuando hayas terminado, parpadea al abrir los ojos y respira hondo tres veces.

Tanto el libro como las cartas homónimas son una forma divertida y cautivadora a través de la cual los niños pueden **aprender sobre la fauna y la flora** mientras que se inician en el descubrimiento del **mindfulness**.

EMILY SHARRATT es editora, escritora, profesora titulada de yoga y experta en atención plena. Cuenta con casi una década de experiencia docente y veinte años de práctica. Su método de enseñanza engloba varias modalidades de yoga, desde vinyasa a yin yoga, y está convencida de que la relajación final es la parte más importante de una clase.

FREYA HARTAS es ilustradora. Vive y trabaja en Bristol, Reino Unido. En *Con calma*, ha cambiado su universo de gnomos, hadas, ranas vestidas, monstruos y personajes mitológicos por las maravillas del mundo natural. Y es que, para Freya, mirar la lluvia por la ventana y ver crecer su pequeña selva de plantas, cactus y suculentas es igual de fantástico que esa legión de personajes que surgen de su imaginación.



Libros libres de emisiones de CO₂
Más en editorialflamboyant.com/sostenibilidad

Gran Via de les Corts Catalanes, 669 bis 4.º 2.º . 08013 Barcelona · España · B65072910
Tel. 93 001 56 01 · flamboyant@editorialflamboyant.com · www.editorialflamboyant.com