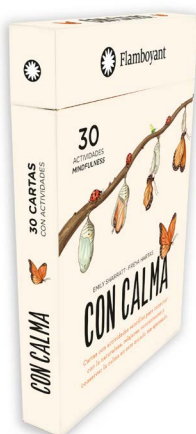




8437018346080

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.



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.



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.