



Relajaciones

Autora: Mamen Duch

Ilustrador: GURIDI

ISBN: 978-84-946486-9-4

Formato: 22x17 cm

Páginas: 38

Precio con IVA 12,90€/ **Precio sin IVA** 12,40€

Fecha de publicación: abril 2017

Código IBIC: YN



Herramientas sencillas
para iniciarse en la
práctica del *mindfulness*.

mentales y afirmaciones para producir cambios positivos en nuestra vida; nos ayuda a sacar a la luz todo aquello que ya tenemos en nuestro interior, todo aquello que podemos potenciar y mejorar: confianza, autoestima, concentración, intuición, creatividad...

¿Por qué no empezar a utilizar estas herramientas cuando somos niños?



Este libro contiene herramientas sencillas para que tus hijos se relajen, para que practiquen, solos o con tu ayuda, la atención plena o *mindfulness*. A través de él llegarán a la calma y la concentración, y así potenciarán y mejorarán todo aquello que ya tienen en su interior: confianza, autoestima, concentración, intuición, creatividad...



Flamboyant

Editorial Flamboyant S. L.

Rambla de Catalunya 14, 5-2
08007 Barcelona, Spain

www.editorialflamboyant.com
flamboyant@editorialflamboyant.com