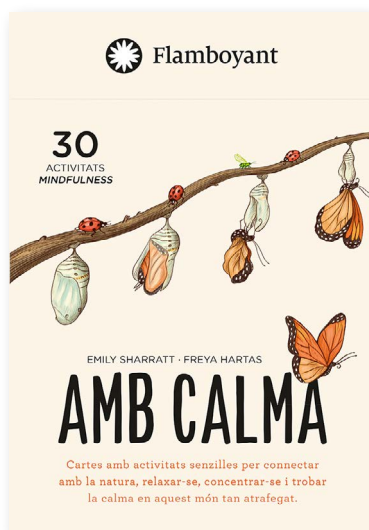
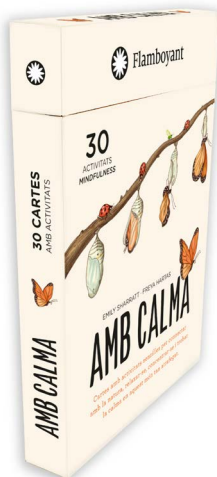




8437018346097

AUTORA: Emily Sharratt
IL·LUSTRADORA: Freya Hartas
EAN: 8437018346097
PUBLICACIÓ: Març 2021
FORMAT: Caixa amb 30 targetes
MIDES (caixa): 13 x 19 x 2,5 cm
MIDES (targetes): 12 x 18,5 cm
TARGETES: 30
EDAT ORIENTATIVA: >8
PREU SENSE IVA: 17,27 €
PREU AMB IVA: 20,90 €
RECOMANAT PER A: Amants de la naturalesa i l'atenció plena (mindfulness). Per a ments curioses. Perfecte per gaudir de les petites coses del dia a dia i de temps de qualitat en família, allunyats de les pantalles.



Aquestes cartes desperten l'amor pel món natural que tenim a l'abast de la mà.

Un recurs per ajudar els infants de totes les edats a tenir una vida mental saludable i positiva amb aquestes **activitats senzilles i relaxants, que els serviran per destensar-se, concentrar-se i assossegat-se en aquest món tan atrefegat.**

30 ACTIVITATS MINDFULNESS PER A TOTA LA FAMÍLIA. INSPIRADES EN LA NATURA I EN L'ÈXIT DE VENDES INTERNACIONAL AMB CALMA.



Tant el llibre com les cartes homònimes són una manera divertida i captivadora a través de la qual els infants a partir dels 8 anys poden **aprendre sobre la fauna i flora** mentre que s'inicien i descobreixen el **mindfulness**.

EMILY SHARRATT és editora, escriptora, instructora de ioga i entrenadora de tècniques de consciència plena. Fa més de set anys que és professora de ioga, i en fa més de vint que en practica amb regularitat. El seu mètode d'ensenyament inclou diferents tipus de ioga, del vinyasa flow al yin, i creu que la relaxació final és la part més important de les classes.

FREYA HARTAS és il·lustradora. A *Amb calma* ha canviat l'univers de gnoms, fades, granotes amb vestits, monstres i personatges mitològics per les meravelles del món natural. I és que, per a la Freya, mirar com plou per la finestra i veure créixer la seva petita selva de plantes, cactus i suculentés és igual de fantàstic que la pila de personatges sorgits de la seva imaginació.