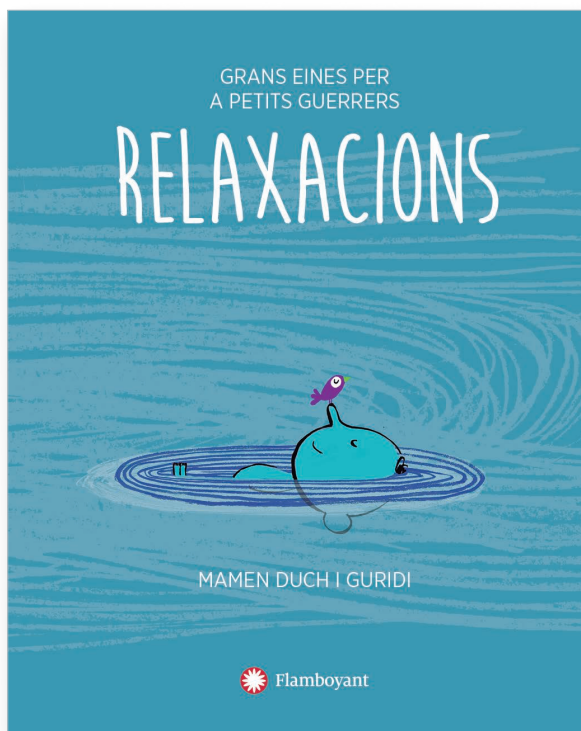




Relaxacions

Autora: Mamen Duch

Il·lustrador: GURIDI

ISBN: 978-84-946815-0-9

Format: 22x17 cm

Pàgines: 38

Preu amb IVA 12,90€/Preu sense IVA 12,40€

Data de publicació: abril 2017

Codi IBIC: YN



Eines senzilles per
iniciar-se en la pràctica
del *mindfulness*.

265
AQUEST LIBRE I AQUESTES EINES SÓN ÚTILS PER AJUDAR A POSAR DE MANIFEST TOT ALLÒ QUE JA TENIM AL NOSTRE INTERIOR, TOT ALLÒ QUE PODEM POTENCIAR I MILLORAR: CONFIANÇA, AUTOESTIMA, CONCENTRACIÓ, INTUICIÓ, CREATIVITAT...

Per què no començar a utilitzar aquestes eines quan som infants?



Aquest llibre conté eines senzilles perquè els teus fills es relaxin, practiquin, sols o amb la teva ajuda, l'atenció plena o *mindfulness*. A través d'aquesta tècnica arribaran a la calma i la concentració i, així, potenciaran i milloraran tot allò que ja tenen en l'interior: confiança, autoestima, concentració, intuïció, creativitat...



Flamboyant

Editorial Flamboyant S. L.

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

www.editorialflamboyant.com
flamboyant@editorialflamboyant.com