

Flamboyant publica les cartes d'*Amb calma*, inspirades en la natura i en l'èxit de vendes internacional homònim

30 activitats *mindfulness* per a tota la família



Barcelona, març de 2021

Editorial Flamboyant publica les cartes de l'èxit internacional *Amb calma*. Les 30 cartes, presentades en una pràctica caixa, ens ensenyen a estimar el món natural. Mitjançant una sèrie d'activitats senzilles i relaxants, podem **exercitar el pensament positiu dels nens i nenes per a ajudar-los a relaxar-se, concentrar-se i conservar la calma en aquest món tan atrefegat.**

La publicació de les cartes atén l'alta demanda del públic. Des de la publicació del llibre no han cessat les peticions d'activitats i recursos al voltant del llibre, per treballar –sobretot des de casa– la calma, aprendre a gaudir de la natura i aturar-se davant les petites meravelles del dia a dia.

El llibre *Amb calma*, publicat per Flamboyant la passada tardor, ha rebut l'aplaudiment de la crítica i dels lectors. Des de la seva publicació, aquest llibre de coneixements **ha venut més de 10.000 exemplars** només a Espanya i continua estant entre els més ressenyats i recomanats en català i castellà.

Tant el llibre com les cartes homònimes són una forma

ACTIVITATS SENZILLES I RELAXANTS, QUE ELS SERVIRAN PER DESTENSAR-SE, CONCENTRAR-SE I ASSOSSEGAR-SE

divertida i captivadora a través de la qual infants —a partir dels 8 anys d'edat— aprenguin sobre la fauna i flora i alhora practiquin el *mindfulness*.

SOBRE LES AUTORES

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 suculentos és igual **de fantàstic que la pila de personatges sorgits de la seva imaginació.**

Més informació: comunicacion@editorialflamboyant.com

