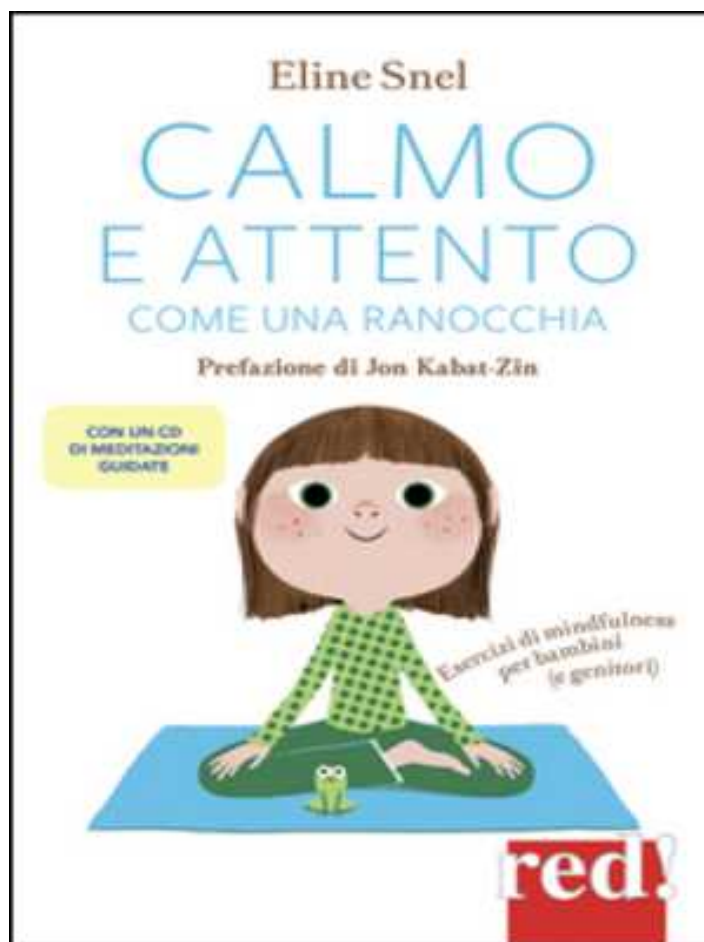


Tags: Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio libro pdf download, Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio scaricare gratis, Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio epub italiano, Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio torrent, Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio leggere online gratis PDF

Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio PDF

Eline Snel



Questo è solo un estratto dal libro di Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Eline Snel
ISBN-10: 9788857306629
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2443 KB

DESCRIZIONE

La Mindfulness è una metodologia di origine americana che unisce teorie zen, buddhismo e meditazione alle più occidentali teorie freudiane e di psicoterapia. Attraverso l'apprendimento di alcune tecniche si diventa capaci di prestare attenzione al presente in modo consapevole senza farsi travolgere dal flusso dei pensieri e si impara a vivere e a guardare il mondo con entusiasmo e soddisfazione. Questo libro introduce le basi della Mindfulness ai bambini, in una maniera facile da capire e divertente. Guida i bambini a coltivare il concetto dell'essere presenti, nel qui e ora: presenti con la mente, presenti con il cuore, presenti con il corpo. Una capacità che tutti noi abbiamo ma che va allenata, consapevolmente. E quindi... perché non iniziare fin da piccoli ad allenare questa capacità? Il volume propone esercizi che aiutano i bambini a rilassarsi, a concentrarsi meglio, a prendere sonno più facilmente, ad alleviare la preoccupazione, a gestire l'ira, e più in generale, a diventare più pazienti e consapevoli. Il CD allegato contiene meditazioni guidate e semplici pratiche che i bimbi possono fare anche in compagnia dei loro genitori!

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Home » Consigli di lettura » Mindfulness per bambini - Calmo e attento come ... Calmo e attento come una ranocchia. ... contiene anche un cd con 10 esercizi audio

Calmo e attento come una ranocchia. L'album delle mie attività. Ediz. a colori. Con File audio per il download Sono oltre un milione i bambini che, ...

Get Calmo e attento come una ranocchia. Esercizi di mindfulness per bambini (e genitori). Con CD Audio online ? Kindle Ebook By Eline Snel ? Posted On 24 May 2016

**CALMO E ATTENTO COME UNA RANOCCHIA. ESERCIZI DI MINDFULNESS PER
BAMBINI (E GENITORI). CON CD AUDIO**

[Leggi di più ...](#)