

Tags: Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione libro pdf download, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione scaricare gratis, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione epub italiano, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione torrent, Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione leggere online gratis PDF

Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione PDF

Maria Beatrice Toro



Questo è solo un estratto dal libro di Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Maria Beatrice Toro

ISBN-10: 9788891742698

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1511 KB

DESCRIZIONE

I bambini di oggi sono più che mai coinvolti in una molteplicità di impegni e pressioni. Ma anche loro, alla fine, possono sentire il peso delle sfide della quotidianità. Quando è eccessivo, cercano di sfuggirne ed evitano di mettersi in gioco, trovando rifugio in un atteggiamento apatico, abulico, rassegnato. Altre volte la tensione si trasforma in rabbia, ansia, tristezza, paura. In un mondo che corre, avvicinare i bambini alla mindfulness può regalare (a loro ma anche ai genitori) un tempo prezioso di genuina e gioiosa vitalità. La mindfulness è la capacità di essere consapevoli del momento presente con un atteggiamento interiore amorevole, grato, aperto a tutto ciò che accade dentro e fuori di noi. Potenzia quindi la capacità di apprezzare le cose della vita e di farne esperienza in un modo più diretto. In una parola, fa sperimentare l'impagabile gusto di "essere", piuttosto che di "fare". Con questo libro imparerete ad avvicinare i bambini di età compresa tra i quattro e i dodici anni alla consapevolezza. I vantaggi saranno molti: i bambini riusciranno pian piano a capirsi, ad ascoltarsi, a comunicare, a rispettare se stessi e gli altri... Il risultato? Meno ansia, più attenzione, più intelligenza emotiva. Nel libro vengono illustrati percorsi ed esercizi di mindfulness per l'infanzia, da sperimentare assieme ai genitori, agli insegnanti, o in piccolo gruppo. Le schede e i disegni sono un ausilio utile e di facile utilizzo sia a casa che a scuola.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra il libro Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione di Maria Beatrice Toro; lo trovi in offerta a prezzi scontati su ...

Arriva "Crescere con la Mindfulness. Una guida pratica per bambini (e adulti) sotto stress" - autrice Maria Beatrice Toro. In libreria da oggi 9 novembre ci ...

Su questi principi la prof.ssa Maria Beatrice Toro ha scritto il suo libro "Crescere con la mindfulness. Una guida ... Guida per bambini (e adulti) sotto pressione ...

**CRESCERE CON LA MINDFULNESS. GUIDA PER BAMBINI (E ADULTI) SOTTO
PRESSIONE**

[Leggi di più ...](#)