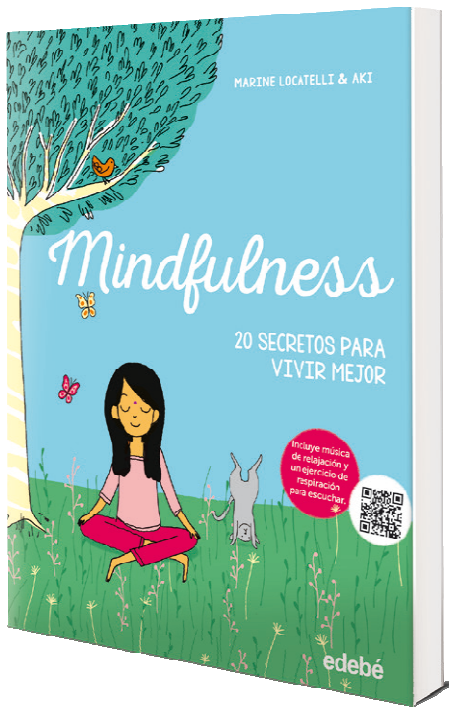


Mindfulness

20 secretos para vivir mejor

Marine Locatelli / Aki



Nº de páginas: 96
 Tamaño: 17 cm x 22,5 cm
 Precio: 14€

Una forma de mejorar el bienestar a través de la conciencia plena en el presente y la relajación

A través de la vida cotidiana de una niña, el libro plantea 20 situaciones habituales que pueden generar estrés, tristeza, rabia o impotencia... y ofrece recursos y herramientas mentales de *mindfulness* para gestionarlos.

¿Qué es el Mindfulness?

El *Mindfulness* es una práctica muy antigua que consiste en técnicas de relajación, especialmente, respiración y meditación, que ayudan a ser conscientes y poner atención plena en el momento presente. Una buena manera de encarar la vida de forma sana y feliz que cada vez cuanta con más adeptos.

En esta guía ilustrada para los niños y niñas, se pueden observar situaciones prácticas en las que experimentar técnicas de esta modalidad. Además, el libro también cuenta con códigos QR que incluyen música de relajación y ejercicios de respiración sencillos para ser escuchados.



Autor

Marine Locatelli es escritora, guionista y profesora de mindfulness. Imparte clases de mindfulness a niños, jóvenes, adultos y en especial a futuros profesores. Les enseña a vivir con más calma y relajación.

Marine es además la fundadora de Happyattention.org, un sitio web que ofrece recursos para la atención plena.