



Meditación para niños (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Meditación para niños (Spanish Edition)

Luis López González

Meditación para niños (Spanish Edition) Luis López González

¿Cómo conseguir que nuestros hijos se concentren? ¿De qué modo podemos combatir el estrés de los más pequeños? ¿Qué podemos hacer para que los niños sepan gestionar mejor sus emociones? Luis López nos propone un instrumento imprescindible: iniciar a los más pequeños en la práctica de la meditación y el mindfulness.

Dirigido tanto a padres como a psicólogos y educadores, el libro contiene ejercicios sencillos y divertidos para que el pequeño tome conciencia de su respiración, sus sensaciones, sus sentimientos y sus pensamientos, y descubra cómo construir un lugar de paz en su interior.

Los niños que practican habitualmente la meditación son menos impulsivos, ponen distancia entre sus pensamientos y sus emociones y conservan la calma ante situaciones estresantes. También desarrollan la empatía y la compasión hacia ellos mismos y hacia los demás, disfrutan de una mente más clara y mejoran su capacidad de concentración y la calidad de sus decisiones.

Meditación para niños nos enseña a guiar a nuestros hijos, desde los primeros años, en una apasionante aventura que les ayudará a encontrar la paz y la serenidad en todas las facetas de su vida.

 [Descargar Meditación para niños \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Meditación para niños \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Meditación para niños (Spanish Edition) Luis López González

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Meditación para niños (Spanish Edition) Luis López González #1F65DSN0IYW

Leer Meditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González para ebook en líneaMeditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Meditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González para leer en línea. Online Meditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González ebook PDF descargarMeditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González DocMeditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González MobipocketMeditación para niños (Spanish Edition) by Luis López González Epub

1F65DSN0IYW1F65DSN0IYW1F65DSN0IYW