

## El cuaderno de los niños tranquilos y felices

Monia Monti

**EIFIS EDICIONES**

**Materia:** AUTOAYUDA & CRECIMIENTO PERSONAL

**Colección:** SIN COLECCION

**Encuadernación:** Rústica

**PVP:** 15.95 €

**EAN:** 9788875173074

**Páginas:** 160

**Tamaño:** 170x210 mm.



*Un libro repleto de actividades para experimentar plenamente los beneficios de la meditación y la atención plena. Un complemento ideal tanto en casa como en la escuela.*

- Numerosas actividades y meditaciones para mejorar la atención, la autoestima, la conciencia de las propias emociones y de las señales del cuerpo.
- Un libro que ayuda a desarrollar un comportamiento más cariñoso y respetuoso con las personas, la naturaleza y los animales.
- Agradables meditaciones acompañan estas páginas,

## Sinopsis

Tanto los niños como los adultos sienten ansiedad, miedo, ira y viven días llenos de compromisos y responsabilidades. Las numerosas actividades propuestas en este cuaderno permiten obtener importantes resultados a varios niveles:

- Emocional: recuperar la calma, mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo, el control de las propias emociones, incluso las más incómodas.
- Mental: mejora de la concentración, la atención y el rendimiento escolar.
- Físico: promover la relajación y una mayor conciencia del cuerpo.
- Espiritual: desarrollar un comportamiento amoroso y respetuoso con las personas, la naturaleza y los animales.

## Monia Monti



Monia Monti, pedagoga infantil y formadora en meditación. Monia Monti es autora de varios libros sobre técnicas de meditación para niños y adultos para controlar la ansiedad y el estrés.