



riverside
agency

Mi primer libro de emociones y sentimientos

Autor: Emily, Sharratt

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-403-7 / Tapa dura / 64pp | 200 x 220 cm

Precio: \$ 15.600,00



Emily, Sharratt

Es editora, escritora, profesora titulada de yoga y experta en atención plena. Cuenta con casi una década de experiencia docente y veinte años de práctica. Su método de enseñanza engloba varias modalidades de yoga, desde vinyasa a yin yoga, y está convencida de que la relajación final es la parte más importante de una clase.

¡Aprende a darle sentido a tus sentimientos! Este libro incluye 30 visualizaciones y ejercicios de atención plena tranquilizadores, escritos por la coach de mindfulness y profesora de yoga Emily Sharratt. A través de la ejemplificación de distintas situaciones, protagonizadas por simpáticos y coloridos animales, este libro acompaña a los niños y niñas de todas las edades en la comprensión y realización de las actividades que se proponen, lo que les permitirá adquirir habilidades para aprender a navegar en el mundo de las emociones. El objetivo es mirar cada escena, conversar con ellos sobre aquellos sentimientos que pueden aparecer en su día a día - frustración, ansiedad, felicidad, tristeza, inseguridad, estrés, etc. - y promover su bienestar emocional. Al hacerlo, estarás apoyando su salud mental de manera positiva con actividades sencillas y relajantes que ayudarán a los pequeños a entender y comunicar de mejor manera sus sentimientos, al tiempo que lo estarás apoyando a mantener la calma en un mundo incierto.

¡Aprende a darle sentido a tus sentimientos! Este libro incluye 30 visualizaciones y ejercicios de atención plena tranquilizadores, escritos por la coach de mindfulness y profesora de yoga Emily Sharratt.