



riverside
agency

Yoga para niños

Autor: Leila, Kadri Oostendorp

Ilustrador: Elsa, Mroztewicz Bahía

Koan

ISBN: 978-84-120537-0-8 / Rústica / 64pp | 190 x 260 cm

Precio: \$ 18.500,00

¡El yoga es divertido a cualquier edad! Además, favorece el desarrollo tanto físico como mental, la capacidad de concentración y la confianza en uno mismo. En este mundo de exceso de estímulos y tensión, esta práctica milenaria es más necesaria que nunca para lograr relajarnos. Además, puede ayudar a los más pequeños a descubrir nuevas formas de ser plenamente ellos mismos. A los niños les encantan los ejercicios de yoga con nombres de animales. Aquí encontrarán catorce posturas vivazmente ilustradas, explicadas paso a paso y adaptadas para que les resulte muy sencillo realizarlas.

¡El yoga es divertido a cualquier edad! Y, en un mundo de exceso de estímulos y tensión, esta práctica milenaria es más necesaria que nunca. Aparte de relajarnos, favorece el desarrollo físico y mental, la capacidad de concentración y la confianza en uno mismo, y puede ayudar a los niños a descubrir nuevas formas de ser plenamente ellos mismos.



Leila, Kadri Oostendorp

Nació en Brasil y vive en Múnich con sus dos hijos. Se la considera una de las profesoras de yoga para niños más prestigiosas e influyentes. Tanto en sus cursos de capacitación y de formación avanzada para profesores de yoga para niños como en los talleres para educadores y maestros pone en práctica todos los conocimientos adquiridos durante largos años de experiencia en este campo. Leila ofrece cursos en alemán, inglés, portugués y español.

En sus clases de yoga crea un ambiente cálido, acogedor y dinámico que favorece la creatividad y la sensibilidad y, sobre todo, fomenta el desarrollo personal y la autoconciencia de los participantes. Su pasión y su entusiasmo consiguen que tanto los padres como sus hijos desarrollen un amor imperecedero por el yoga. Se entrega con sinceridad y de todo corazón a su propósito, que no es otro que llevar el yoga a todos los niños del mundo.

Para más información, visita
www.kinderyogawelt.de