



Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

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

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition)

María Lorenzo Fernández

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) María Lorenzo Fernández

'Leo, Koala y la casa del árbol' es un cuento para presentar por primera vez conceptos de Mindfulness (también llamada conciencia plena) a los niños. En este primer libro de la serie Mindfulness el pequeño Leo se embarca en una aventura con su simpático amigo australiano, Koala. Lo que empieza con un cuarto desordenado y lleno de juguetes termina con lecciones importantes sobre la amistad, el orden, la limpieza y las emociones en la casa del árbol.

Este cuento es una excelente introducción a ejercicios para que el niño aprenda a controlar su respiración y poco a poco vaya siendo consciente de cómo son sus emociones. Desde bebés los niños absorben multitud de experiencias que terminan por construir su mundo y su carácter. A través de rimas, Koala y Leo hablan sobre las cosas que ayudan a ser feliz y sobre cómo calmarse cuando uno está enfadado o nervioso.

El primer libro de la Serie Mindfulness es un bonito cuento para leer antes de dormir y reflexionar sobre la realidad del niño mientras crece. En los últimos años las diferentes técnicas de meditación, reducción de la ansiedad y del estrés han crecido en popularidad y su enfoque científico ha aumentado desde su nacimiento hace treinta años. La Conciencia Plena o Mindfulness nace del trabajo de Jon Kabat-Zinn, profesor en Medicina y creador del programa de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos).

También en los últimos años se ha empezado a aplicar Mindfulness en las aulas a nivel internacional. Mindfulness es simplemente prestar atención a lo que ocurre ahora en este momento. Al crecer nuestra consciencia y nuestro conocimiento sobre nosotros mismos, somos capaces de ganar en salud y tranquilidad sin importar las experiencias o emociones que se nos presenten.

Enseñar y practicar mindfulness con los niños supone un paso importante para proporcionarles las herramientas necesarias para tomar mejores decisiones, saber controlar la respiración y ser conscientes de los estados emocionales por los que van a pasar. Los beneficios de esta práctica en menores siguen investigándose de forma rigurosa, pero en adultos podemos decir que ya se ha comprobado no solamente en los estados de ánimo sino en las reacciones fisiológicas, con estudios que involucran el hipotálamo, la amígdala y el córtex prefrontal.

Sobre la autora

María vive en Sídney, en Australia, en una playa cerca de la ciudad. Con más de diez años de experiencia educativa, su pasión por enseñar no ha dejado de crecer desde que empezó a enseñar español a extranjeros en Sevilla. Actualmente María da clases de español en la Universidad de Sídney. Además, María enseña meditación, Mindfulness, creatividad y otras materias clave a niños y adultos a través de su programa Little Wellness Program.

Este es el primer libro de una serie de cuentos para niños sobre Mindfulness. Los próximos libros en la serie tendrán como tema la comida y la escucha con atención plena.

 [Descargar Leo, Koala y la casa del árbol. \(Serie Mindfulnes ...pdf](#)

 [Leer en línea Leo, Koala y la casa del árbol. \(Serie Mindfuln ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition)
María Lorenzo Fernández

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) María Lorenzo Fernández #MU8E7H5YRQX

Leer Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández para ebook en líneaLeo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández 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 Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández para leer en línea. Online Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández ebook PDF descargarLeo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández DocLeo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández MobipocketLeo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by María Lorenzo Fernández EPub
MU8E7H5YRQXMU8E7H5YRQXMU8E7H5YRQX