

Entrenubesespeciales

[Página principal](#)[LIBROS INFANTILES](#)[MANUALIDADES](#)[RECURSOS EDUCATIVOS](#)[RECURSOS PARA ACNEE](#)[JUGUETES](#)[FRASES MO](#)

jueves, 1 de febrero de 2018

Yoga de Míriam Raventós y Maria Girón. Pequeño Fragmenta.



Cada vez soy más consciente de que vivimos en una sociedad que nos genera estrés crónico. Vamos corriendo de un sitio para otro, no disfrutamos de los pequeños momentos y apenas nos dedicamos tiempo a nosotros mismos. Es por esto por lo que cada vez más adultos se apuntan a la práctica del **yoga**, una disciplina que aporta un montón de beneficios tanto para el **cuerpo** como para la **mente**.

¿BUSC

SUSCRÍBETE
¡Quiero!

DATOS



¿QUIERES APARECER?

PINCHA

SÍGUE



TAMBIÉN

Yoga
Girón
Cada



Y, si es tan bueno para los mayores, ¿por qué no va serlo para los niños?

En este libro tan chulo y especial de la Editorial Fragmenta se lleva a cabo una introducción al yoga, presentándolo de una forma **sencilla** y **cercana** a los peques.



El libro parte de una sencilla **pregunta**.. ¿Podemos hacer muchas cosas a la vez?, para llevar a los pequeños lectores a iniciar un **fantástico viaje** a los inicios del yoga para darse cuenta de que resulta mucho más difícil hacer una sola cosa que realizar varias simultáneamente.

Se trata de un **instrumento práctico** realmente interesante para que los peques se adentren en la práctica del yoga mediante unas posturas fáciles y expresivas. También es una **herramienta ideal** para todos aquellos que, como yo, queráis integrar el yoga en casa o en el aula. Incluso podríamos trabajar algún **proyecto** relacionado con el yoga.



ENTR

disfr
ha hgusta
Es...

HAY N

octubre
noviem
diciem
enero 2
febrero
marzo 2
abril 20
mayo 2
junio 20
julio 20
agosto
septien
octubre
noviem
diciem
enero 2
febrero

ETIQU

- LIBR
- MAN
- RECL
- CRE/
- JUGI
- RECL
- BOO
- JUEC
- DIVE
- LA C
- EDIT
- MATI
- GUÍA
- Lato
- POP-



La **historia** es narrada desde la realidad de un hogar, haciendo que el cuento sea más cercano si cabe, donde a través de un pequeño niño y su familia nos adentramos en calma, en la importancia de la respiración y en la comprensión de qué es Yoga.

Mientras narra la historia podemos disfrutar de unas **ilustraciones** preciosas, repletas de color que transmiten calma y serenidad, y que nos permiten adentramos en las posturas de Yoga.



Lo que nos ha gustado muchísimo, es que al final del libro encontramos una pequeña **guía** de las posturas para poder practicar yoga con los más pequeños. Posturas que hemos ido viendo a lo largo del cuento.

¿No os están dando ganas de poneros a practicarlas?

El yoga puede plantearse de manera divertida a cualquier edad, desde muy pequeños disfrutarán y obtendrán una serie de **beneficios** para su cuerpo, tales como:

- Estimulación de estado de alerta
- Sensación de relajación
- Mayor calidad del sueño
- Sensación de comodidad y control del entorno
- Aprender a respirar correctamente
- Conexión con el mundo espiritual
- Mayor flexibilidad física



El yoga es una actividad que siempre recomendaré para todos los peques. La búsqueda del **equilibrio** y la **armonía** constituye una buena base para que, en el futuro, los pequeños disfruten de una vida adulta alegre y saludable.

Tanto para el niño inquieto o activo como para el tímido o vergonzoso, el yoga ayuda a canalizar su energía y reafirmar su autoestima. A los más activos, les ayudará a relajarse y concentrarse más, mientras que también fomentará que los peques más callados pierdan su miedo ante los demás y se abran al universo que les rodea.

Yoga de Míriam Raventós y Maria ...



Colección: Pequeño Fragmenta
Núm. de páginas: 40
Encuadernación: cartóné, 28 x 24 cm
A partir de: 4 años



COMPRA AQUÍ

ESPERO QUE OS HAYA
gustado!

si no quieres perderte nada no olvides [suscribirte](#) y
seguirme en mis redes sociales [facebook](#) e [instagram](#)

By Entrenubes especiales en [febrero 01, 2018](#)

Reacciones: ¡Me encanta! (0) Interesante (0) ¡Qué descubrimiento! (0)



Etiquetas: EDITORIAL FRAGMENTA, LIBROS INFANTILES, PEQUEÑO FRAGMENTA, RELAJACIÓN, Yoga

No hay comentarios:

Publicar un comentario

Introduce tu comentario...

Comentar como: Ramon Bassas ▾

Cerrar sesión

Publicar

Vista previa

☐ Avisarme

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

Suscribirse a: [Enviar comentarios \(Atom\)](#)



JUEGO



TAMBI



MUND



PROD



Po



-5% NUI

REI

PUEDES TRADUCIR EL BLOG AQUÍ:

Selecciona l'idioma ▼ Tecnología de **Google Traductor**

© 2016 ENTRENUBESPECIALES

Todo el contenido de este blog está bajo
una licencia Creative Commons.

| PUEDES COMPARTIRLO LIBREMENTE SIEMPRE QUE LO ENLACES AL BLOG | PA

Denunciar uso inadecuado