

La Farándula, tu librería de confianza

Librería La Farándula

TARDE DE CHICAS: ACTIVIDADES PARA MADRES E HIJAS FELICES, CONSCI

€15.00

de **SNITBHAN, NUANPRANG**

ISBN: 9788479539870 2017 Nº 1
Idioma: Castellano URANO Páginas: 160
Formato: Blanda

Resumen del libro:

Idioma: 9788479539870 **Editorial:**

El primer libro de actividades a cuatro manos para desarrollar la consciencia, la inteligencia emocional y la alegría de vivir de las chicas y sus madres. • Contiene actividades creativas y educativas que ayudarán a estrechar el vínculo entre ambas y fortalecer la autoconfianza. • Una herramienta muy especial para crecer juntas en una deliciosa edición ilustrada por Lora Zorian. Hablar de los sentimientos, ser más conscientes, gestionar la ansiedad, la inseguridad o el aburrimiento, tener una buena imagen de una misma... Hay temas que no se enseñan en el colegio y que sin embargo van a marcar el futuro y la felicidad. El desarrollo emocional es tanto o más importante que el físico, pero a menudo carecemos de las herramientas para enseñar a nuestras hijas las habilidades que requiere una vida más constructiva y positiva. ¿La solución? Plantearlo como un juego. Desde un enfoque lúdico inspirado en las técnicas del mindfulness, la doctora Nuanprang Snitbhan ha creado el primer libro de actividades y ejercicios a cuatro manos pensado para abrir los canales de comunicación entre las chicas preadolescentes y sus madres... pero también consigo mismas. El libro incluye juegos, acertijos, propuestas y estrategias para conocerse mejor, relajarse, pensar en positivo, vencer la frustración o la ansiedad y sentirse de maravil...

Valoración de los clientes: No hay opiniones para este producto.

Por favor, regístrate para escribir una valoración.