Autorzy
Martyna Broda
Przygotowa?/a
Agnieszka Kanawka

I Poziom. Wiek 3-5 lat. Seria dla dzieci: Relaksacje dla dzieci. Jeste? kim? wyj?tkowym. Opowiadanie dzieci?ce. Poradnik dla rodziców. ?wiczenia oddechowe. Techniki relaksacyjne.

To ksi??ka instrukta? technik relaksacyjnych i metod odpoczynku dla rodziców i dzieci b?d?cych lekarstwem na stres i niepokój cz?owieka we wspó?czesnym ?wiecie. Ksi??ka pomo?e nauczy? dzieci relaksacji, wizualizacji. Lektura przeznaczona jest dla starszych dzieci. Umo?liwia ka?demu rodzicowi ?wiczenie relaksacji i wizualizacji ze swoj? pociech? oraz ograniczanie l?ków i agresji. To zach?ta do rozmów, tworzenia relacji mi?dzypokoleniowych, zacie?niania wi?zi. Publikacja sk?ada si? ze specjalnych opisanych historii, które tworz? atmosfer? wyciszeni, odpoczynku. Jest przeznaczona dla dzieci, które prze?ywaj? trudne emocje, mia?y stresuj?cy dzie?. Historie dotycz? ró?nych tematów. S? podsumowane pytaniami pomocniczymi w dyskusji z dzie?mi. Ksi??ka pomo?e budowa? pewno?? siebie przyci?gnie uwag? na to, co w ?yciu najwa?niejsze i istotne. Autorka pochyla si? nad emocjami trudnymi do wyra?enia s?owami i u?atwia dotarcie do nich poprzez nakierowanie: wizualizacj?. Praca z ksi??k? uaktywnia praw? pó?kul? mózgu, rozwija wyobra?ni?. Wst?p zawiera instrukcj? i informacj?, jak korzysta? z ksi??ki z korzy?ci? dla dziecka, sposoby czytania, pozycje cia?a czy oddechy. „Relaksacje dla (nieco) Starszych Dzieci” s? wzbogacone ilustracjami Moniki Szczerbi?skiej. Martyna Broda to autorka poradników, która czerpie z praktyk medytacyjnych, wizualizacji i pracy oddechem. „Jeste? kim? wyj?tkowym 2. Relaksacje dla (Nieco) Starszych Dzieci to kolejna ods?ona bestsellerowych Relaksacji dla dzieci. Seria Relaksacje dla dzieci Jeste? kim? wyj?tkowym z serii ukaza?a si? te? pozycja: „Jeste? kim? wyj?tkowym 3: Relaksacje dla (Nieco) m?odszych dzieci. Seri? „Jeste? kim? wyj?tkowym” naprawd? warto przeczyta? i praktycznie zastosowa? opisane techniki relaksacyjne w ?yciu codziennym dziecka i rodzica. To wyj?tkowa ksi??ka lekarstwo na stres dziecka, rodzica, wychowawcy. To praktyczne ?wiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne stanowi? pierwsza pomoc w stresie i metody odpoczynku. To niesamowita pozycja dla dzieci i doros?ych w ka?dym wieku. Lektura wci?ga czytelnika, pomaga i zaskakuje. Gor?co polecam ksi??k?. Seria „Jeste? kim? wyj?tkowym” to znakomita lektura do czytania przed snem- do poduszki.

Szukaj w katalogu