

MARIELA MALEH

# MEDITACIÓN PARA NIÑOS



## *Meditación para niños*

Cuando meditamos, estamos presentes, atentos; vivimos el día a día bien despiertos. ¿Cuántas cosas en nuestra vida suceden sin que las hayamos podido decidir conscientemente? ¿Cuántos adultos hicieron aquello que se esperaba de ellos sin poder elegir?

Un niño que medita será un adulto que elija cada paso con plena certeza. Cuando enseñamos a los niños a meditar, abrimos un camino hacia la felicidad, porque, al elegir aquello que realmente nos pide el corazón, la plenitud es inmensa.

Este libro ofrece a padres y docentes las herramientas para que acerquen esta práctica imprescindible de autoconocimiento a los niños y niñas que acompañan, para que puedan continuar habitando el momento presente, establecerse en su esencia y así conquistar la tranquilidad y la calma.

» Mariela Maleh

MEDITACIÓN • Padres y educadores • LEA España

Mariela Maleh es licenciada en Psicopedagogía y profesora de yoga y meditación para niños y adultos. Creadora y directora de la escuela de yoga: «El Yoga y Vos». Autora del libro «Yoga para niños» (Ediciones Urano) y del libro en formato cartas «Yoga para niños, 27 cartas de inspiración» (Ediciones del Dragón). Creadora del Profesorado de Yoga para Niños, formación donde enseña a aplicar sus libros. Actualmente se dedica a dar clases y a la formación docente.



9788411315258

Thema: VXM; JBSP1  
978-84-11315-25-8  
64 páginas, ilustrado  
Rústica  
17 x 24 x 0.4 cm · 176 g  
PVP: 13.95 €