



Mindfulness para niños

Paloma Sainz Vara de Rey

Zenith presenta una edición ampliada de esta guía imprescindible de meditación para padres e hijos.

Mindfulness para niños está pensado para que tanto los padres como los niños puedan acercarse a la meditación y ponerla en práctica en su día a día. A través de ejercicios muy sencillos, y una práctica diaria, aprenderemos a conectar con nuestra respiración y nuestro cuerpo, a practicar la atención plena y a tomar distancia de nuestros pensamientos y emociones.

Así, con una mente clara y un corazón abierto, mejoraremos nuestra capacidad de empatía y compasión, nuestra concentración y podremos ver las cosas con más claridad y hacer elecciones más acertadas hacia una vida más auténtica.

Fecha de publicación:

24/02/2015

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Paloma Sainz Vara de Rey

Paloma Sainz Vara de Rey es autora de los libros *Mindfulness para niños* (2015) y *Mindfulness en la empresa* (2018), ambos editados por Zenith (Grupo Planeta).

Nacida en Zaragoza en 1971, es Fundadora y Directora de Fundación All One Project, organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo principal es fomentar el florecimiento de la atención plena y la compasión del ser humano. Comenzó con la práctica de la meditación en 1997 después de su primer viaje a la India. Desde hace varios años se dedica plenamente a la investigación y divulgación de los programas educativos internacionales más inspiradores e innovadores de mindfulness y compasión.

Licenciada en empresariales, trabajó durante quince años en una empresa textil buscando tejidos, colores y tendencias por todo el mundo. Ahora hace lo mismo, pero buscando herramientas que ayuden a las personas y a las organizaciones a crear un mundo más humano, unido y consciente.