

image not found or type unknown



Pequeño yogui

Jennifer Cohen Harper

Fecha de publicación:

12/02/2019

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Una introducción perfecta para iniciar a los niños en el yoga y ayudarlos a transformarse en personas más felices y tranquilas.

Un libro creado por Little Flower Yoga, una organización con sede en Nueva York dedicada a desarrollar herramientas específicas para que niños y adolescentes puedan disfrutar de la práctica del yoga y de todos sus beneficios como:

1. Superar las barreras físicas, mentales y emocionales que puedan impedir el correcto desarrollo del aprendizaje, lo que incluye mejorar las habilidades de concentración y aumentar la capacidad de regulación emocional.
2. Desarrollar su capacidad de exploración y el intercambio de ideas.
3. Proporcionar herramientas para que puedan sentirse seguros y respetados.

Es una introducción perfecta para iniciar a los niños en esta práctica y ayudarlos a transformarse en personas más felices y tranquilas.

Jennifer Cohen Harper

Jennifer Cohen Harper profesora de yoga acreditada y con experiencia, es una voz destacada en la comunidad del yoga para niños. Es la fundadora y directora de Little Flower Yoga y The School Yoga Project, en Nueva York.