

Mindfulness para niños

Fecha de publicación: 13/04/2022

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86

33

Email:

pcordon@planeta.es

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.



nage not found or type unknown

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.