



riverside
agency

Mi primer libro de emociones y sentimientos

Autor: Emily, Sharratt

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-403-7 / Tapa dura / 64pp | 195 x 210 cm

Precio: \$ 29.900,00



Emily, Sharratt

Es editora, escritora, profesora titulada de yoga y experta en atención plena. Cuenta con casi una década de experiencia docente y veinte años de práctica. Su método de enseñanza engloba varias modalidades de yoga, desde vinyasa a yin yoga, y está convencida de que la relajación final es la parte más importante de una clase.

Con 30 visualizaciones y ejercicios de atención plena diseñados para la infancia, Mi primer libro de emociones y sentimientos acompaña a niñas y niños en el reconocimiento y la gestión de sus estados afectivos. Creado por Emily Sharratt, coach de mindfulness y profesora de yoga, y por Monika Forsberg, el libro utiliza escenas protagonizadas por simpáticos y coloridos animales para ejemplificar situaciones cotidianas y facilitar la comprensión de las actividades propuestas. Cada ejercicio invita a observar la escena y conversar sobre emociones como «frustración», «ansiedad», «felicidad», «tristeza», «inseguridad» o «estrés», promoviendo habilidades para identificar, nombrar y comunicar lo que sienten. Las propuestas son sencillas y tranquilizadoras, pensadas para fomentar la calma y apoyar el bienestar emocional infantil mediante prácticas accesibles que pueden adaptarse según la edad y el contexto familiar.

¡Aprende a darle sentido a tus sentimientos! Este libro incluye 30 visualizaciones y ejercicios de atención plena tranquilizadores, escritos por la coach de mindfulness y profesora de yoga Emily Sharratt.