



### Mis Cuentos Infantiles

M'agrada aquesta pàgina · 2h a prop de Zamora, Castile and León ·

- ◆ Título: "YOGA"
- ◆ Autora: Miriam Raventós
- ◆ Ilustradora: María Girón
- ◆ Editorial: Fragmenta Editorial
- ◆ Edad: A partir de 4 años aprox.

¿Vosotros sois capaces de hacer dos cosas a la vez? Seguro que sí. Tampoco es tan difícil, ¿verdad? Así comienza este maravilloso libro, en el que se nos enseña que hace años, unos hombres indios decidieron hacer una sola cosa, dándose cuenta que cuando quieres hacer algo con perfección sí que resulta complicado. Lo que ellos querían hacer era respirar, pero ya os digo que no era nada fácil hacer sólo eso, ya que en cuanto empezaban sentían hambre o les picaba la nariz. De esta forma, comprendieron que debían entrenar tanto el cuerpo como la mente para ser capaces de conseguirlo. ¿Cómo? Con increíbles posturas y técnicas que encontramos en el interior del libro explicadas a las mil maravillas... ¡Me encanta!

Ya sabéis que me vuelven loca los libros que nos enseñan técnicas de relajación, lo considero fundamental para trabajar con niños (¡y con mayores!) porque facilita mucho el reconocimiento



Escriu un comentari...