

Relaxem-nos i meditem



Hernández, Maite. *Dinámicas y masajes de 4 a 6 años : guía práctica de relajación para padres y educadores*. San Pablo, 2005.
[RP 615.8 Her]



Hernández, Maite. *Visualizaciones y masajes de 7 a 9 años : guía práctica de relajación para padres y educadores*. San Pablo, 2006.
[RP 615.8 Her]



López González, Luis. *Meditación para niños: en paz me levanto, en paz me acuesto*. Plataforma, 2015. [RP 153 Lop]



Nadeau, Micheline. *Juegos de relajación de 5 a 12 años: método Rejoue*. Octaedro, 2007.
[RP 613.7 Nad]



Raventós, Míriam. *Ioga*. Fragmenta, 2016.
[I* Rav]

Biblioteca de Ponent

Pl. D'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

bibliodeponent@ajsabadell.cat

Fem loga junts!



Fem ioga



Alonso, Pablo. *Yoga con niños*. Jaguar, 2017. [RP 613.7 Alo]



Anguita, Maria. *Ioga per a petits exploradors*. Estrella Polar, 2013. [I613.7 Ang]



Duch, Mamen. *La Maia i el ioga*. La Galera, 2016. [I* Duc]



Garcia i Debasa, Dolors. *Ioga i educació: un aprenentatge per a la vida*. Abadia de Montserrat, 2011. [372.3 Gar]



Parkes, Sally. *Yoga para principiantes: las mejores posturas, técnicas de meditación, relajación y ejercicios respiratorios para un equilibrio físico y espiritual completo*. Neo Person, 2014. [613.7 Par]



Purperhart, Hellen. *El yoga: una aventura para niños*. Neo Person, 2008. [RP 613.7 Pur]



Wiesner, Jane Lee. *¿Quién soy yo? : Yoga para niños de todas las edades*. Sirpus, 2009. [I613.7 Lee]

Relaxem-nos i meditem



Davrou, Yves. *Aprendemos a relajarnos: ejercicios de relajación de 7 a 14 años*. Narcea, 2007. [RP 613.7 Dav]



Garth, Maureen. *Luz de la tierra. Meditaciones para niños*. Oniro, 2000. [RP 153 Gar]



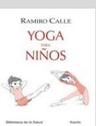
Hernández, Maite. *Dinámicas y automasajes de 10 a 12 años: guía práctica de relajación para padres y educadores*. San Pablo, 2006. [RP 615.8 Her]

Recomanem:



Chryssikas, Mary Kaye. *Me encanta el yoga*. RBA, 2006. [I613.7 Chy]

Excel·lent llibre ple de fotografies que expliquen pas a pas als més petits en què consisteix una classe de ioga: la preparació inicial, els exercicis de respiració, els estiraments i extensions, els equilibris i el comiat. Molt recomanable!



Calle, Ramiro A. *Yoga para niños*. Kairós, 2014. [RP 613.7 Cal]

Manual pràctic, senzill i ben il·lustrat per a practicar ioga amb infants a partir de 6 anys. Adreçat a aquells pares, mestres i professors que volen aprendre els beneficis del ioga, algunes tècniques de concentració, de respiració, i relaxació.

Recomanem:



Castel-Branco, Inês. *Respira*. Fragmenta, 2015. [I* Cas]

Qui de nosaltres alguna nit no ha pogut dormir per la quantitat de pensaments que ens passen pel cap? Això és el que li passa al protagonista. La seva mare li proposarà respirar a través d'uns senzills i divertits exercicis. Inclou una guia de lectura.



Snel, Eline. *Tranquils i atents com una granota: la meditació per als infants... amb els seus pares*. Labutxaca, 2015. [RP 153 Sne]

Eline Snel ofereix un munt d'històries i exercicis senzills perquè els nens de 5 a 12 anys i els seus pares puguin practicar i gaudir dels beneficis de la meditació. Inclou CD amb meditacions guiades.



Grime, Louise. *Yoga. Tu plan personal en 15 minutos*. Grijalbo, 2008. [613.7 Gri]



Kase, Betsy. *Yoga en casa. La nueva guía visual y dinámica para iniciarse en el camino del yoga*. RBA, 2015. [613.7 Kas]



Lamure, Dominique. *Yoga para niños*. Robinbook, 2006. [RP 613.7 Lam]