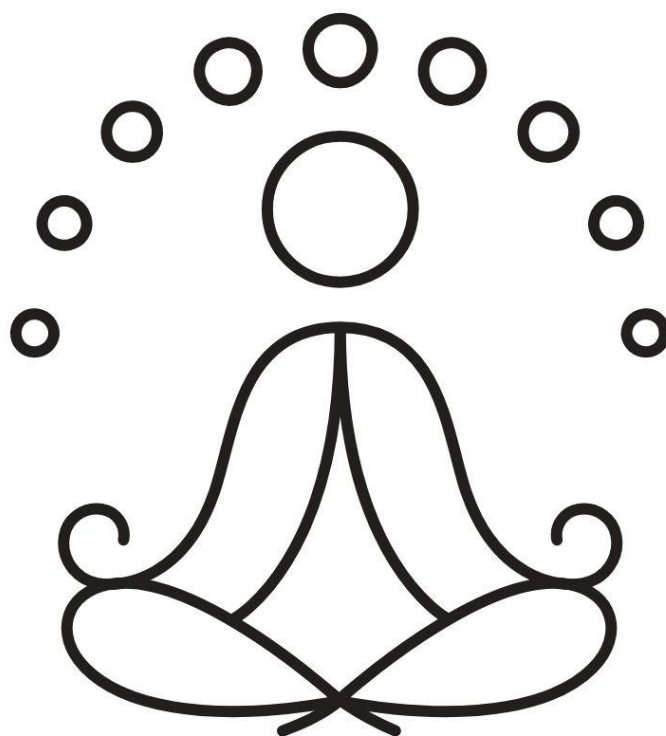


loga per a infants i famílies

També relaxació i meditació

Guia de lectura



Biblioteques de Barcelona
B. Nou Barris

Què és el ioga?

Ioga significa literalment unió.

Aquesta unió és per una banda la unió harmònica amb un mateix i per altra banda la unió de l'individu amb el Cosmos.

Aquesta unió d'un mateix amb el Cosmos porta a un estat superior de consciència anomenat il·luminació.

La paraula ioga també s'utilitza per anomenar el sistema de tècniques i disciplines físiques i psíquiques que permeten a l'individu arribar a descobrir la seva veritable natura i experimentar la unió del Tot amb Un Mateix.

En aquest sentit el ioga es considera el sistema de desenvolupament i evolució personal més antic que es coneix.

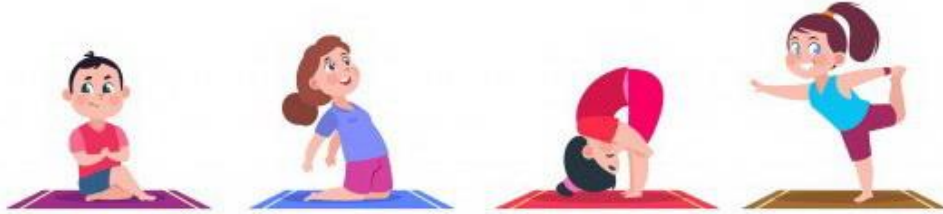
Informació extreta de: YogaOne.es

A continuació trobareu un recull de documents per a infants i també per a adults sobre ioga, relaxació, meditació i mindfulness.

IOGA

(també relaxació i meditació)

PER A INFANTS



Llibres infantils

ANGUITA, María; ORTEGA, Judith. [*Ioga per als petits exploradors*](#). Barcelona: Estrella Polar, 2013

BAPTISTE, Baron. [*El papa és de plastilina: ioga per a pares i fills*](#). Barcelona: La Magrana, 2005

CASTEL-BRANCO, Inés. [*Respira*](#). Barcelona: Akiara Books, 2018

CHRYSSICAS, Mary Kaye. [*Me encanta el yoga*](#). Barcelona: RBA / Molino, 2006

COTTON, Feame. [*Bebés Yoguis*](#). Rubí: Picarona, 2018

DENY, Madeleine. [*Mis primeras actividades de calma y concentración*](#). Barcelona: Edebé, 2016

Aquest llibre està pensat com un espai de jocs que l'infant pot explorar al seu ritme. Mandalas, jocs per fomentar la relaxació, de respiració, de lògica, de memòria, gimnàstica visual...

El petit aconseguirà calmar-se i concentrar-se millor d'una forma natural i tranquil·la.

Des de [Boolino](#), una mica més d'informació.

I una ressenya publicada a [Bichitos lectores](#).

DUCH, Mamen. [*La Maia i el ioga*](#). [Barcelona]: La Galera, 2016

DUCH, Mamen. [*Relaxacions*](#). Barcelona: Flamboyant, 2017

ENGEL, Christiane. [Yoga para pequeñitos](#). Madrid: Bruño, 2017

GATES, Mariam. [Buenas noches yoga : un cuento para ir a despertarse, postura a postura](#). Móstoles: Gaia, 2017

GATES, Mariam. [Buenas noches yoga : un cuento para ir a dormir, postura a postura](#). Móstoles: Gaia, 2017

GILLES, Diederichs. [El meu primer llibre de ioga](#). Barcelona: Cruïlla, 2010

HERNÁNDEZ, Delia. [Yo también hago yoga: 10 momentos yoga para toda la familia](#). Barcelona: Beascoa, 2018



HINDER, Sarah Jane. [La ballena](#). Barcelona: Kairós, 2019

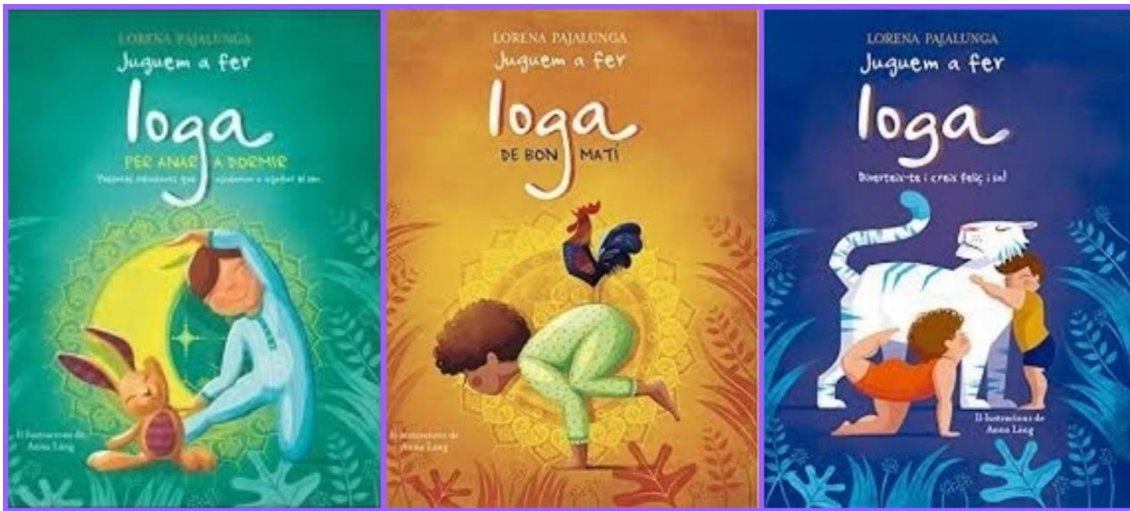
HINDER, Sarah Jane. [El bichito](#). Barcelona: Kairós, 2019

HINDER, Sarah Jane. [El osito](#). Barcelona: Kairós, 2019

Col·lecció que apropa el ioga als més petits d'una forma fàcil i divertida buscant analogies amb animals. En format resistint i fàcilment manipulable.

A la revista [Yoga en red](#) podeu llegir unes petites ressenyes d'aquests títols, així com al blog [Papa Lector](#).

KOCH, Isabelle. [El llibre del ioga + fàcil del món: 5-10 anys](#). Barcelona: Larouse, 2019



PAJALUNGA, Lorena V. [Juguem a fer ioga de bon matí](#). [Barcelona]: VV Kids, 2018

PAJALUNGA, Lorena V. [Juguem a fer ioga: diverteix-te i creix feliç i sa!](#) Barcelona: VV Kids, 2018

PAJALUNGA, Lorena V. [Juguem a fer ioga per anar a dormir](#). [Barcelona]: VV Kids, 2018

Amb tècniques del ioga aconseguim que els teus fills o les teves filles es diverteixin i creixin sans i feliços!

Els més menuts responen de manera extraordinària als estímuls d'aquesta disciplina, que els fa augmentar la concentració, la tranquil·litat i la confiança en si mateixos.

El llibre s'ha creat en col·laboració amb l'AIYB (Associazione Italiana Yoga per Bambini).

Les il·lustracions s'inspiren en el tradicional interès del ioga pel món dels animals, amb instruccions senzilles i divertides.

[Els 5 beneficis de jugar a fer ioga i jugar a relaxar-se](#) és un article publicat al bloc de l'editorial Vicens Vives per promocionar aquesta col·lecció.

RAVENTÓS, Miriam. [Ioga](#). Barcelona: Fragmenta, 2016

RUSSO, Brian. [El Conillet i els seus amics : el meu primer llibre de ioga](#). Barcelona: Bruixola, 2017

SÁNCHEZ VEGARA, Ma. Isabel. [Om](#). Barcelona: Alba, 2016

TAE EUN, Yoo. [Ets un lleó!: postures de ioga per a nens](#). Barcelona: Ekaré, 2018

Llibres per a adults



ALONSO, Pablo. [*Yoga con niños*](#). Madrid: Jaguar, 2017

ARRIBAS, Violeta. [*El Gato Yogui y el bosque que meditaba : yoga y meditación para niños*](#). Madrid: Obreron, 2018

A continuació teniu enllaçats uns articles per completar la informació relativa a aquest llibre adreçat a famílies i a educadors:

Ressenya publicada al bloc [Apego y Literatura](#)

Article publicat a la revista [Yoga en red](#)

Article publicat al bloc d'oci amb nens [Pequeños planes](#).

CALLE, Ramiro A. [*Yoga para niños*](#). Barcelona: Kairós, 2014

CHOPRA, Mallika. [*Solo respira: mindfulness, yoga, meditación y pensamiento positivo para niñas y niños*](#). Móstoles: Gala Ediciones, 2020

CHRISSICK, Michael. [*Sentados sobre un pollo: los 52 mejores juegos para enseñar yoga a los niños*](#). Barcelona: Kairós, 2017

FREEDMAN, Françoise Barbira. [*Yoga para bebès*](#). Madrid. Gaia, 2001

HARPER, Jennifer Cohen. [*Pequeño yogui : ayuda a tu hijo a mejorar la atención y a equilibrar sus emociones*](#). Barcelona: Zenith, 2019

LÓPEZ GONZÁLEZ, Luís. [*Meditación para niños : en paz me levanto, en paz me acuesto*](#). Barcelona: Plataforma, 2015

MARTÍ, Glòria. [*Avui jugarem a relaxar-nos : guia per a millorar l'atenció i la concentració de nens i joves, a casa o a l'escola*](#). Barcelona. Angle, 2017

NAUMBURG, Carla. [*1, 2, 3, ¡respira! : para niños de 3 a 10 años*](#). Barcelona: Ediciones B, 2016

ROIGÉ, Marianna. [Taller de yoga para niños](#). Barcelona: Alba, 2018



Que és el mindfulness?

Segons la [Wikipedia](#) és una pràctica basada en la meditació vipassana. Consisteix a prestar atenció als pensaments, les emocions, les sensacions corporals i a l'ambient que ens envolta, sense jutjar si són adequats. L'atenció s'enfoca en allò que es percep, sense preocupar-se pels problemes, per les seves causes i conseqüències, tampoc buscant solucions.



CALLE, Ramiro A. [Atentos y contentos: mindfulness para niños](#). Barcelona: Martínez Roca, 2017

COMAS, Sylvia. [Burbujas de paz: un pequeño libro de mindfulness para niños \(y no tan niños\)](#). Barcelona: Nube de Tinta, 2016

DIAZ CANEJA, Patricia. [Un bosque tranquilo: mindfulness para niños](#). Madrid: Librería Argentina, 2015

EDWARDS, Nicola. [Felic](#). Barcelona: Bruixola, 2018

GASCÓN, Mariló. [*Creciendo con mindfulness : en casa y en la escuela.*](#) Madrid: Edaf: 2017

GRAIN, Helen. [*Beni y Bela meditan: mindfulness para niños.*](#) Barcelona: Kairós, 2018

KAISER GREENLAND. [*El niño atento: mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo.*](#) Barcelona : Desclée de Brouwer, 2014

KATEB, Elias. [*Mindfulness : piensa, siente, actúa : el poder de la atención plena.*](#) Barcelona: Iberia, 2019

LOCATELLI, Marine. [*Mindfulness: 20 secretos para vivir mejor.*](#) Barcelona: Edebé, 2017

SAINZ VARA DEL REY, Paloma. [*Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación.*](#) Barcelona: Zenit / Planeta, 2015

SEGOVIA, Santiago. [*Mindfulness para embarazadas.*](#) Pontevedra: Cydonia, 2017

Per completar aquest tema amb altres títols que no estan a biblioteques podeu consultar el següent article: [*20 libros para practicar mindfulness en familia.*](#)



BIBLIOTECA NOU BARRIS

HORARI DE L'ÀREA INFANTIL

De dilluns a dissabte de 10 a 14 h. i de 16 a 20.30 h.

Plaça Major de Nou Barris, 2

08042 Barcelona

Tel 93/291 48 50. Fax 93/291 48 51

E-mail: b.barcelona.nb@diba.es

Web: www.bcn.cat/bibnoubarris

Metro: Lluçmajor(L-4)Bus: 11, 32, 47, 50, 51, H4, 76, 82, M-19



@bibnoubarris

Etiqueta'ns

#bibnoubarris