

DAJ PRZESTRZEŃ I BĄDŹ BLISKO Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków



Cena: 49,00 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|---|
| Autor | Snel Eline |
| ISBN | 978-83-63860-20-2 |
| Rok wydania | 2017 |
| Wydawca | CoJa NaTo |
| Wysyłamy | Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy) |

Tabela cech produktu

| | |
|-------------|------------------------|
| Wydanie | 1 |
| Oprawa | miękka ze skrzydełkami |
| Ilość stron | 196 |
| Format | 14.2x22.5cm |

Opis produktu

Eline Snel uczy uważności dzieci, nastolatki i rodziców. Czerpie ze swojego długiego doświadczenia jako matki i terapeutki. Poprzez ćwiczenia audio pomaga dorosłym i młodzieży odnaleźć pogodę ducha wobec życiowych turbulencji.

Dołączona płyta CD zawiera bogaty wybór ćwiczeń uważności: 13 ćwiczeń dla dorosłych i 5 ćwiczeń dla nastolatków (wszystkie w formacie mp3, również do pobrania za pomocą kodów QR podanych na końcu książki).