

DAJ PRZESTRZEŃ I BĄDŹ BLISKO Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków



Cena: 53,00 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).