

# UWAŻNOŚĆ MAŁEJ ŻABKI Ćwiczenia uważności dla rodziców i ich maluchów



Cena: 49,00 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Snel Eline
ISBN	978-83-63860-43-1
Rok wydania	2021
Wydawca	CoJa NaTo
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-4 dni roboczych.

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Ilość stron	184
Oprawa	miękka ze skrzydełkam
Format	14.2x22.5cm

## Opis produktu

### MEDYTACJE DLA DZIECI

1. Orzeźwiający masaż: Ćwiczenie na pobudzenie, od 2 roku życia (3,5 min.)
2. Domek pluszaków: Ćwiczenie wyobraźni, by poczuć się bezpiecznie, od 3 roku życia (3 min.)
3. Dobranoc, od 3 roku życia (3 min.)

### OPOWIADANIA MEDITACYJNE DLA DZIECI

4. Oddech małej żabki. Opowieść o świadomości oddechu, od 3 roku życia (3 min. 15 s)
5. Specjalne miejsce w moim sercu. Opowieść dodająca pewności siebie, od 3 roku życia (2 min.)
6. Tajemnica śpiącego zwierzątka. Opowieść na lepszy sen, od 2 roku życia (3 min.)

### MEDYTACJE DLA DOROSŁYCH

7. Świadomy oddech (11 min. 30 s)
8. Zatrzymaj się i usłysz siebie (9 min.)
9. Pomoc w rodzicielskim stresie (12 min. 30 s)
10. Dbam o swoje ciało (9 min. 30 s)

11. Być życzliwym dla siebie i dla innych (10 min.)

Głosu użyczyła Agnieszka Marszałek (Akademia Uważności)

Eline Snel – (ur. 1954) od 1980 roku pracuje jako samodzielna terapeutka i trenerka. Od 1990 roku rozwija kursy medytacji i mindfulness. Jako certyfikowana trenerka uważności od lat szkoli dorosłych, młodzież i dzieci. Jest założycielką i właścicielką Academy for Mindful Teaching. Tam szkoli dzieci (metoda „Uwaga, to działa!”), wykwalifikowanych nauczycieli i przedstawicieli służby zdrowia. Uczy w Holandii, wielu krajach Europy, Ameryki Południowej i w Hongkongu. Pracuje wraz z córką i wspaniałym zespołem profesjonalnych trenerów pasjonatów. Stworzyła dla dzieci i młodzieży w wieku 5–19 lat cztery podręczniki, które są stale wykorzystywane w szkołach, ośrodkach zdrowia i prywatnych gabinetach. Do dzisiaj ponad 6 tysięcy dzieci ukończyło program „Uwaga, to działa!”.