



Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition)

Maria Lorenzo Fernandez

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition)

Maria Lorenzo Fernandez

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) Maria Lorenzo Fernandez 'Leo, Koala y la casa del árbol' es un cuento para presentar por primera vez conceptos de Mindfulness (también llamada conciencia plena) a los niños. En este primer libro de la serie Mindfulness el pequeño Leo se embarca en una aventura con su simpático amigo australiano, Koala. Lo que empieza con un cuarto desordenado y lleno de juguetes termina con lecciones importantes sobre la amistad, el orden, la limpieza y las emociones en la casa del árbol.

Este cuento es una excelente introducción a ejercicios para que el niño aprenda a controlar su respiración y poco a poco vaya siendo consciente de cómo son sus emociones. Desde bebés los niños absorben multitud de experiencias que terminan por construir su mundo y su carácter. A través de rimas, Koala y Leo hablan sobre las cosas que ayudan a ser feliz y sobre cómo calmarse cuando uno está enfadado o nervioso.

El primer libro de la Serie Mindfulness es un bonito cuento para leer antes de dormir y reflexionar sobre la realidad del niño mientras crece. En los últimos años las diferentes técnicas de meditación, reducción de la ansiedad y del estrés han crecido en popularidad y su enfoque científico ha aumentado desde su nacimiento hace treinta años. La Conciencia Plena o Mindfulness nace del trabajo de Jon Kabat-Zinn, profesor en Medicina y creador del programa de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos).

También en los últimos años se ha empezado a aplicar Mindfulness en las aulas a nivel internacional. Mindfulness es simplemente prestar atención a lo que ocurre ahora en este momento. Al crecer nuestra consciencia y nuestro conocimiento sobre nosotros mismos, somos capaces de ganar en salud y tranquilidad sin importar las experiencias o emociones que se nos presenten.

Enseñar y practicar mindfulness con los niños supone un paso importante para proporcionarles las herramientas necesarias para tomar mejores decisiones, saber controlar la respiración y ser conscientes de los estados emocionales por los que van a pasar. Los beneficios de esta práctica en menores siguen investigándose de forma rigurosa, pero en adultos podemos decir que ya se ha comprobado no solamente en los estados de ánimo sino en las reacciones fisiológicas, con estudios que involucran el hipotálamo, la amígdala y el córtex prefrontal.

Sobre la autora

Maria vive en Sídney, en Australia, en una playa cerca de la ciudad. Con más de diez años de experiencia educativa, su pasión por enseñar no ha dejado de crecer desde que empezó a enseñar español a extranjeros en Sevilla. Actualmente María da clases de español en la Universidad de Sídney. Además, María enseña meditación, Mindfulness, creatividad y otras materias clave a niños y adultos a través de su programa Little Wellness Program.

Este es el primer libro de una serie de cuentos para niños sobre Mindfulness. Los próximos libros en la serie tendrán como tema la comida y la escucha con atención plena.

 [Download Leo, Koala y la casa del árbol. \(Serie Mindfulnes ...pdf](#)

 [Read Online Leo, Koala y la casa del árbol. \(Serie Mindfuln ...pdf](#)

Download and Read Free Online Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) Maria Lorenzo Fernandez

From reader reviews:

Mary Rohan:

Hey guys, do you want to find a new book you just read? Maybe the book with the concept Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) suitable to you? Often the book was written by a popular writer in this era. The actual book is titled Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) is one of several books that everyone reads now. This particular book has inspired lots of people in the world. When you read this e-book you will enter the new dimensions that you ever knew just before. The author explained their plan in a simple way, consequently all of us can easily understand the core of this guide. This book will give you a lot of information about this world now. So that you can see the representation of the world with this book.

Robert Hicks:

Besides this kind of Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) on your phone, it could give you a way to get closer to new knowledge or data. The information and the knowledge you are going to get here is fresh from the oven so don't possibly be worried if you feel like an outdated person living in a narrow village. It is a good thing to have Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) because this book offers you account-readable information. Do you sometimes have a book but you rarely get what its interesting features are? Oh come on, that will happen if you have this in your hand. The enjoyable option here cannot be questionable, similar to treasuring a beautiful island. So do you still want to miss the idea? Find this book as well as read it from right now!

Richard Horgan:

As we know that a book is an important thing to add our knowledge for everything. By a publication we can know everything we wish. A book is a set of written, printed, illustrated or blank sheets. Every year ends up being exactly added. This e-book Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) was filled regarding science. Spend your free time to add your knowledge about your research competence. Some people have diverse feelings when they read any book. If you know how big the selling point of a book is, you can feel joy to read a book. In the modern era like right now, there are many ways to get a book which you wanted.

Debra Daniel:

As a college student, I exactly feel bored to be able to read. If their teacher inquired them to go to the library or make a summary for some e-book, they are complained. Just tiny students that have reading as an internal or real hobby. They just do what the teacher wants, like asked to go to the library. They go there generally but nothing is read seriously. Any student feels that looking at it is not important, boring along with can't see colorful photographs on there. Yeah, it is for being complicated. A book is very important in your case. As we know that on this time, there are many ways to get whatever we want. Likewise, words say, ways to reach China's country. So, this Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) can

make you sense more interested to read.

Download and Read Online Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) Maria Lorenzo Fernandez #ZKG026RNAOP

Read Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo Fernandez for online ebook

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo Fernandez Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo Fernandez books to read online.

Online Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo Fernandez ebook PDF download

**Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo
Fernandez Doc**

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo Fernandez Mobipocket

Leo, Koala y la casa del árbol. (Serie Mindfulness nº 1) (Spanish Edition) by Maria Lorenzo Fernandez EPub