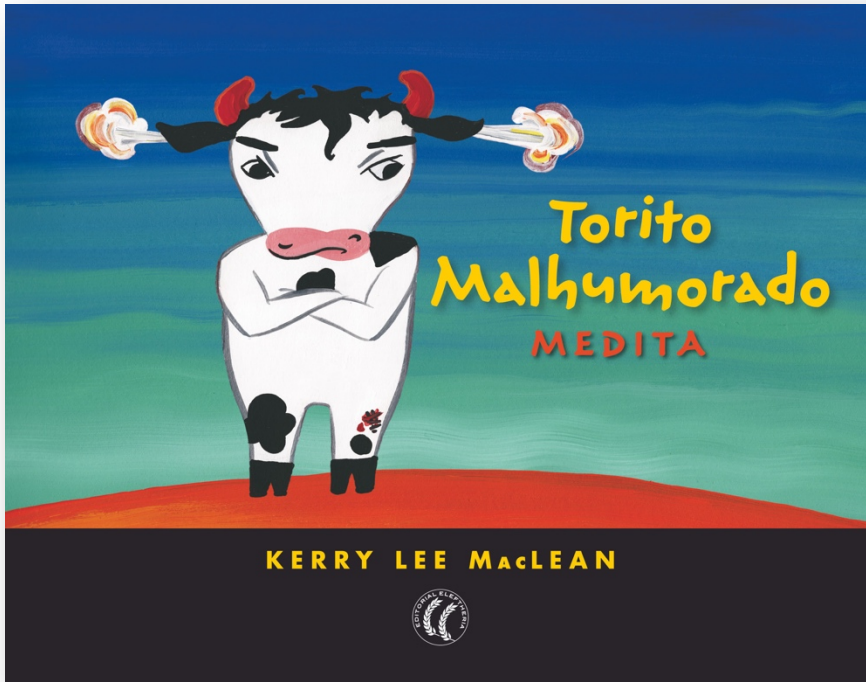


Torito malhumorado medita

de Kerry Lee MacLean



Kerry Lee MacLean es autora e ilustradora de varios libros ilustrados galardonados como *Torito malhumorado medita* y *Torito malhumorado descubre la compasión* entre muchos otros.

Kerry ha dirigido talleres de meditación familiar en América del Norte, Australia y Europa durante 15 años. Es madre de cinco adultos jóvenes que siguen utilizando la meditación como una herramienta importante en sus vidas.

EL LIBRO:

¿Deseas ayudar a los niños a descubrir la quietud, la calma, la confianza y la resiliencia?

Los niños pueden desarrollar una mayor alegría y concentración a través de las prácticas de mindfulness y meditación, y *Torito malhumorado medita* es la manera perfecta de presentarlas. Este libro para niños, vibrante y divertido, es una manera lúdica de introducir a los pequeños al poder de la meditación. Con ilustraciones a todo color de la autora, *Torito malhumorado medita* es un libro maravilloso para que padres e hijos lean y practiquen juntos.

Conrado, está teniendo un mal día. Después de perder el autobús y caerse de la bicicleta, pierde los estribos y se mete en problemas. Para empeorar las cosas, otros niños lo están molestando, llamándolo Torito malhumorado. El día de Torito va de mal en peor hasta que su abuelo se acerca y le enseña cómo resolver su mente y dejar de lado su frustración a través de un ejercicio simple y divertido.

Te encantará *Torito malhumorado medita* porque enseña a los niños a manejar sus emociones negativas, fomenta la atención y la meditación, es gracioso y fácil de leer, tiene ilustraciones en color muy simpáticas e incluye ejercicios para hacer tu propio tarro de meditación en casa.

CLAVE: Todos nosotros, adultos y niños, a veces tenemos días de Torito Malhumorado, donde nos sentimos atrapados por nuestra ira y otras emociones. Este libro es una introducción accesible al uso de la atención plena para encontrar alivio y calma.

Si necesitas más información puedes ponerte en contacto con: Editorial Eleftheria en el info@editorialeleftheria.com o pedidos@alfaomega.com