

Laurie Jordan - Diana Mayo

## EL YOGA DE LAS BUENAS NOCHES

Posturas de yoga para la hora de acostarse

Pvp: € 9,80 (9,42 sin IVA)

Fecha: **Octubre 2018**

Páginas: 32

Rústica 26 x 26 - con

ilustraciones a todo color

ISBN 9788417080181

Ibic: YB, VFXC

ISBN: 978-8417080181



9 788417 080181



Empapado en creativos e imaginativos juegos, El Yoga de las Buenas Noches ofrece a los niños simples herramientas para relajar sus cuerpos y enfocar sus mentes.

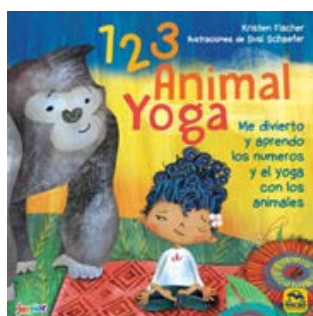
-Elena Brower, autora de *Yoga: El Arte de la Atención*

- **Hermosas ilustraciones artísticas acompañadas por texto en rima e ilustraciones explicativas**
- **Ideal para relajar los niños antes de dormir**
- **Para niños, padres, educadores, maestros de yoga**

### Las Autoras

**Laurie Jordan** es una trabajadora social que se ha vuelto profesora de yoga y autora de libros para niños. **Diana Mayo** ha creado ilustraciones para revistas, casas de diseño, tarjetas de felicitaciones y muchos libros para niños.

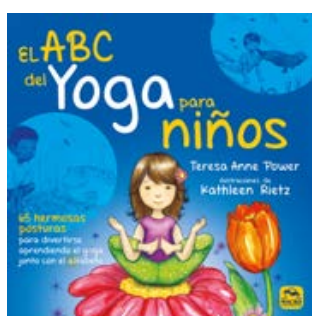
### DE LA MISMA COLECCIÓN



#S%3@;? 3> KA93  
= dēVW8/dZW

ISBN 9788417080181

9,80 €



El ABC del YOGA  
para NIÑOS

Teresa Anne Power

ISBN 9788417080013

9,80 €

Empezando con un amable Om, las simples instrucciones de **El Yoga de las buenas noches**, sus hermosas ilustraciones y su suave poética guía a los lectores hacia una rutina de relajación para acabar el día. A través de poemas inspiradores se presentan paso a paso las posturas de yoga, que vienen acompañadas por el correspondiente nombre en sánscrito, profundizando así en el conocimiento de la tradición.

Escrito por una especialista en yoga para niños, esta entrañable introducción a los elementos de la práctica del yoga -incluyendo estiramientos, posturas y trabajos de respiración- ayudará a los niños y a sus cuidadores adultos a preparar sus cuerpos para un sueño reparador.

A partir de 4 años

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)

TEL. 667 300 542