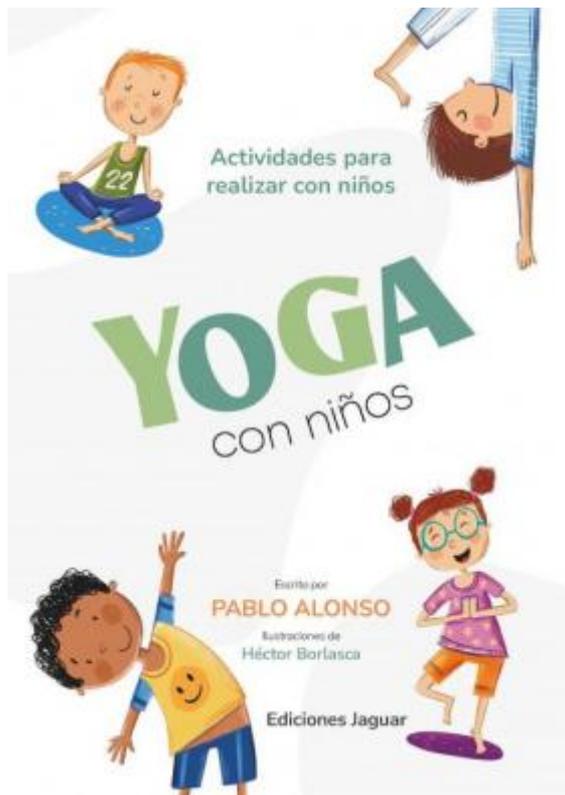


El libro del mes: Yoga con niños



Sinopsis:

Hoy os traemos un fantástico manual para que los niños y niñas conozcan el Yoga y algunas de sus peculiaridades como: la respiración, concentración, posturas, etc.

El profesor de Yoga Pablo Alonso nos invita, a través del juego, a compartir esta milenaria disciplina con los más pequeños. Su sencilla propuesta radica en la libre experimentación de diversos ejercicios, adaptados a las necesidades de los niños, en los que podremos conectar con la respiración y disfrutar de los beneficios que ofrece esta actividad, utilizando para ello juegos de concentración, equilibrio, flexibilidad y calma, cuyo propósito no es más que el de crear y compartir experiencias.

¡Una fabulosa oportunidad para pasarlo bien mientras hacemos Yoga estas vacaciones!

EDAD: MÁS DE 3 AÑOS

Sobre los autores:

Pablo Alonso (texto): Es profesor de Hatha Yoga y Kundalini Yoga tal como lo enseñó Yogi Bhajan. Profesor y

formador de profesores de yoga para niños y adolescentes. Meditador, masajista yóguico y exactor. Entre sus inquietudes principales está el transmitir a los más pequeños herramientas que les hagan vivir más en calma, más felices, más en contacto con sus emociones y con ellos mismos.

Hector Borlasca (ilustraciones): nació en Buenos Aires, Argentina. Comenzó su carrera como diseñador gráfico y luego se convirtió en ilustrador, publicando su primera ilustración en Argentina a los 19 años. Su trabajo ha aparecido en campañas publicitarias, revistas, periódicos y libros de texto en varios países, entre ellos Argentina, Brasil, Uruguay y México. En 2002, Héctor decidió dedicarse al mercado estadounidense. En Nueva York consiguió encargos de varias editoriales: Scholastic, Houghton Mifflin, Random House, McGraw-Hill, Scott Foresman, Intervisual, Publications International, y colaboro regularmente en las revistas infantiles Ladybug y Babybug. También ha publicado en México y España.

[José Carlos Román García](#) (colaborador)

Equipo Editorial Familia y Salud

Palabras clave:

[cuentos](#)

[leer. lectura](#)

[infancia](#)

Recursos relacionados:

“Salud entre Libros”
