



# SIMPLÍSSIM

## El llibre de ioga + fàcil del món

### Per a nens

#### Fer ioga és simplíssim

El ioga s'assembla a la gimnàstica, però els moviments són lents i van acompanyats d'una respiració profunda i regular que reforça i protegeix el cos. La pràctica del ioga permet conèixer millor el nostre propi cos, per situar-nos d'una altra manera en l'espai i canalitzar l'energia que tenim.

Gràcies a la pràctica del ioga que proposa aquest llibre, el nen aprendrà a concentrar-se i a fer servir la imaginació i la memòria, mentre es diverteix quan realitza aquesta activitat amb els amics o en família.

Els noms que s'han triat per a cada postura despertaran la imaginació del nen i l'ajudaran a formar-se imatges mentals: fer el gat, el guerrer, l'arbre, el lleó, l'onada o el pont, entre d'altres.



A la mateixa col·lecció:

**Número de pàgines:** 48

**Format:** 17,5 x 22,5 cm

**Enquadernació:** cartoné

**Codi:** 2683077

**ISBN:** 978-84-17273-92-7

**Preu:** 9,95 euros

**Edició:** 1a edició / 2019

**Classificació:** Infantil / A partir de 6 anys

# LAROUSSE