

Fitxa del material



Amb calma: 30 activitats mindfulness

Descripció:

30 activitats de mindfulness inspirades en la natura.

Cadascuna de les cartes conté una proposta guiada de creativitat i joc, per posar consciència sobre la natura i l'entorn que ens envolta. Inclou exercicis i visualitzacions per relaxar-se i concentrar-se.



Tipus de material: cartes amb propostes d'activitat

Temàtica: ciències naturals, consciència medioambiental, descoberta de l'entorn, meditació, relaxació, concentració

Edat orientativa: infantil, primària i secundària

Contingut: capsa amb 30 targetes plastificades

Observacions: podeu complementar les activitats amb el llibre en el qual s'ha inspirat, que també trobareu a les biblioteques

Combina amb...

- "Amb calma: 50 històries naturals" de Rachel Williams (Flamboyant) [enllaç al catàleg](#)
- "Despertar la consciència a través del cos a la infància: primers passos per cultivar l'atenció, la relaxació i la consciència d'un mateix" d'Aloka Martí i Joan Sala (Pagès) [enllaç al catàleg](#)
- "El gran libro de los pequeños tesoros" de Nadine Robert i Aki (Siruela) [enllaç al catàleg](#)

Proposta didàctica BIMS (no disponible)

Descarregar la guia educativa del llibre

Més informació al web de l'editorial

Disponible a:

Biblioteca Vapor Badia

[Veure disponibilitat al catàleg](#)

[Contactar amb la biblioteca](#)