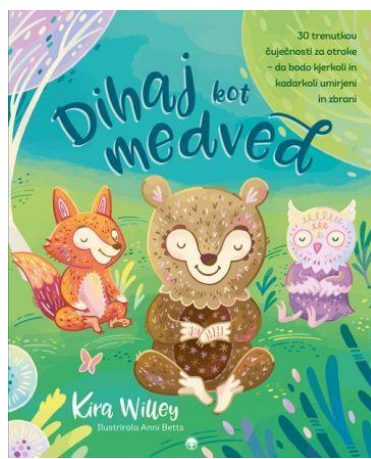




»...medved si, ki spi zimsko spanje, ko medvedje dihajo počaaaaasi. Naredi dolg vdih skozi nos, potem pa naredi dooolg izdih. Tako udobno in varno je v tvojem medvedjem brlogu...«

Dihaj kot medved

Slikanica, v kateri nastopajo prikupne živali, je vodnik, ki s 30 vajami pomaga, da otroke v igri umirimo in jim pomagamo, da se naučijo osredotočiti. Vaje so razporejene v sklope. Prvi sklop vaj je namenjen umirjanju, drugi osredotočanju, tretji razmahu domišljije, ki otroka prestavi v optimalno okolje. Četrty sklop ga uči usmerjanja pretoka energije, peti pa sproščanja. Namen vaj je notranje umirjanje in ostrenje čuječnosti, ki otrokom pomaga, da bolj zavestno bivajo v sedanjem trenutku. Ko se otrok nauči različnih tehnik, ki so kombinacija zavestnega dihanja, namernega vstopanja v določena čustvena, energetska in mentalna stanja ter izvajanja določenih sprostitvenih gibov telesa, odkrije, da lahko sam kadarkoli vstopi v stanje zavedanja in pozitivnosti. **Kira Willey** zagotavlja, da je med otroki, ki se naučijo teh vaj, manj tesnobe, zaskrbljenosti in celo depresivnosti. Otroci zato bolje spijo, lažje uravnavajo svoja čustvena stanja, imajo boljše socialne veščine in lažje dosegajo boljši učni uspeh. To pa je tisto, česar otrokom želimo starši, vzgojitelji in učitelji. Slikanica je namenjena skupnemu branju in izvajanju vaj z odraslim, otroci pa bodo uživali tudi v opazovanju domiselnih, prikupnih in barvitih ilustracij **Anni Betts**. **Predstavitev: Maja Črepinšek.**



Založba Primus, 2022

Trda vezava, 84 strani

Mere: 19,5 x 23,5 cm

ISBN: 9789617129199

Cena: 21,00 €