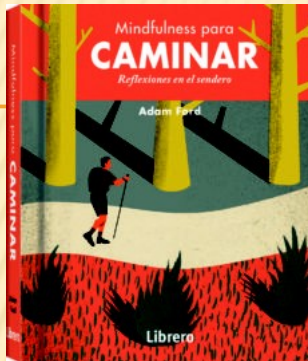




Novetats de llibres sobre...

MINDFULNESS



FORD, Adam.

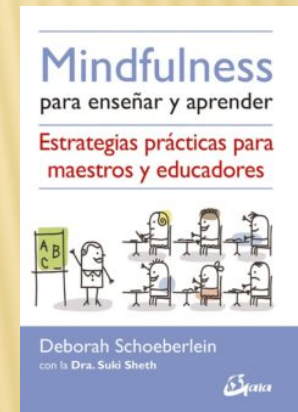
Mindfulness: para caminar: reflexiones en el sendero.

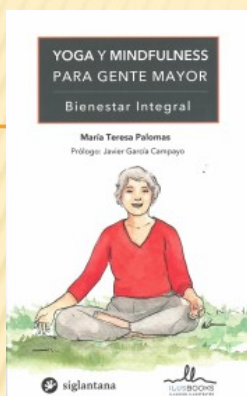
Des d'un tranquil passeig a una ràpida travessaa a través de cims de muntanya, aquesta lectura és una poderosa acompanyant per a caminants rurals i urbans. **159 FOR**

SCHOEBERLEIN, Deborah.

Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores.

Aquest llibre és un company perfecte per a tot tipus de professors: a l'escola o a les activitats extraescolars, i per assessors, catedràtics, educadors religiosos, entrenadors, pares ... per a qualsevol que imparteixi qualsevol activitat. **37 SCH**





PALOMAS, M.Teresa.

Yoga y Mindfulness para gente mayor.

Aquest és el primer llibre que s'ha publicat en llengua espanyola sobre ioga i mindfulness per a gent gran. És un magnífic manual, clar i amè que ajuda a les persones grans a viure de forma plena, positiva, vital i conscient. **615 PAL**

ZYLOWSKA, Lidia.

Mindfulness para el TDAH en la edad adulta.

Un nou enfocament excitant que millorarà els tractaments mèdics estàndard per al TDAH. ¿Teniu problemes per a prestar atenció i per mantenir-se centrat en una tasca? Patiu de desorganització, procrastinació o falta de memòria? Teniu dificultats amb la inquietud o us costa gestionar els sentiments intensos com la ira i la frustració? Aquest llibre us pot ajudar!. **159 ZYL**





MOROÑO, Teresa

Niños atentos y felices con mindfulness

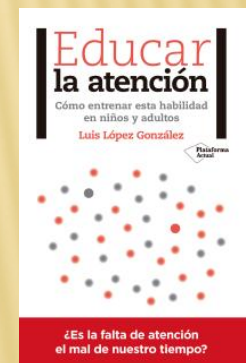
Mindfulness per a menuts! Ensenya als teus fills a gestionar les seves emocions i a escoltar-se a ells mateixos.

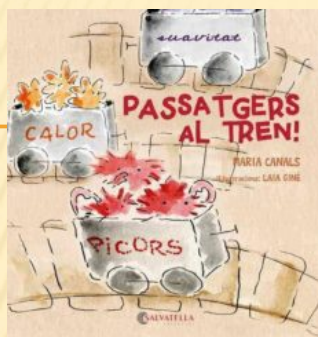
Exercitar la ment dels nostres fills hauria de ser tan important com cuidar el seu cos. Aquest llibre ens ajudarà a ensenyar als nostres fills una nova manera de veure el món per controlar les seves emocions, a través de tècniques de mindfulness adaptades a la seva edat i als problemes i personalitat de cada nen. **159 MOR**

LÓPEZ, Luis.

Educación la atención

Els nens sobreestimulats, no són capaços de mantenir l'atenció. Als adults habituats a la multitasca, ens costa centrar l'atenció en una sola cosa alhora. Aquest llibre explica què és l'atenció des del punt de vista neurològic i psicològic i ensenya com educar l'atenció en els nens i adults, a través de tècniques i exercicis.. **159 LOP**





CANALS, Maria.

Passatgers al tren!

Passatgers al tren! forma part del projecte "Educatió mindfulness" que fa arribar a nens, joves i adults l'aprenentatge de mindfulness o consciència plena, una pràctica que genera espais de serenitat i promou la regulació emocional. El conte és una eina per compartir aquesta pràctica entre pares i fills abans d'anar adormir. **I BLAU C**



Aquest exemplar és pot trobar a la plataforma de préstec de llibres electrònics, <https://catalunya.ebiblio.es/opac/#index>

Alguns d'aquests documents han estat adquirits amb la
col·laboració del
**Departament de Cultura de la Generalitat i de
l'Institut d'Estudis Ilerdencs de la Diputació de Lleida**

Horari: **Dilluns, dimecres i divendres** de 15 a 20h
i **dimarts, dijous i dissabte** 9 a 14h

Telf: 973.36.06.66

Mail: biblioheu@aj-laseu.cat

Ens podeu seguir a:

Web: bibliotecasantagusti.cat

Facebook: facebook.com/bibliotecasantagusti

Twitter: @BiblioSeuUrgell

Instagram: @biblioheuurgell