

## NOVEDAD EDITORIAL

### DATOS TÉCNICOS

<b>Título</b>	<b>Comenzar a meditar 1</b>		
<b>Subtítulo</b>	Bruno descubre la meditación		
<b>Autor</b>	Alfonso J. Moreno Gómez y Elena de Andrés		
<b>ISBN</b>	9788428840354		
<b>EAN</b>	9788428840354		
<b>Precio</b>	6€		
<b>Código</b>	194421	<b>Páginas</b>	32
<b>Colección</b>	FC	<b>Año</b>	2023
<b>Formato</b>	12*19	<b>Encuadernación</b>	rústica



### RESEÑA DEL LIBRO

En esta serie de 6 libritos, Bruno, un curioso niño de 5 años, descubre los aspectos fundamentales de la meditación con la ayuda y guía de su padre.

En este PRIMER volumen, Bruno trabaja LA RESPIRACIÓN, que es algo fundamental y muy importante para introducirse en la meditación y desarrollar la atención. Al final del cuento, hay una pequeña meditación sobre el tema tratado para adquirir algunas rutinas de trabajo y profundizar en las enseñanzas propuestas.

*Se puede comprar separadamente o en un pack con los 6 volúmenes: código 218257 (precio: 36€)*

### PÚBLICO OBJETIVO – PERFIL Y TENDENCIA DEL LECTOR

Niños pequeños y adultos que les lean el libro.

### BIOGRAFÍA DEL AUTOR

**Alfonso J. Moreno Gómez** (Madrid, 1974), es maestro, pedagogo y doctor en Ciencias de la Salud. Es cocreador del programa MindKinder, además de ponente y formador de mindfulness en centros educativos y universidades. Es profesor de literatura y coordinador de convivencia en el colegio San Gabriel de Madrid desde hace más de quince años.

**Elena de Andrés Martín:** ilustradora y diseñadora gráfica madrileña. Tras completar sus estudios de diseño de moda, ilustración y diseño gráfico, está especializada en el mundo infantil y juvenil.