

MÁRCIA DE LUCA

LÚCIA BARROS



MINDFULNESS EM FAMÍLIA

COMO DESENVOLVER A SUA PRESENÇA PLENA E ENSINAR AOS SEUS FILHOS VALORES QUE PODEM TRANSFORMAR O MUNDO

fONTANAR

Resumo de Mindfulness em família: Como desenvolver a presença plena e ensinar a seus filhos valores que podem transformar o mundo

“Nós entendemos todas as práticas meditativas como caminhos de aperfeiçoamento do ser humano - a base de uma vida consciente.” A sabedoria milenar da ioga tem encontrado mais e mais adeptos no Ocidente ao trazer saberes e valores que nos ajudam na busca por paz de espírito.

O mindfulness, cujo significado em português é atenção plena, nasceu desse mesmo impulso e vem ganhando popularidade graças a seus efeitos já comprovados pela ciência. Adultos e crianças podem igualmente se beneficiar desse exercício mental para enfrentar os desafios do dia a dia e contribuir para um mundo melhor.

Com décadas de experiência, Márcia de Luca e Lúcia Barros apresentam as bases sobre as quais fundaram a Bindu Escola de Valores, que busca ensinar a crianças de todas as idades as práticas de mindfulness, que podem trazer maior felicidade e saúde, além de promover uma sociedade mais justa e solidária.

Neste livro, elas contam suas vivências, mostram as pesquisas científicas mais avançadas sobre o assunto e ensinam técnicas que podem ser implementadas com seus filhos, dos mais novos aos adolescentes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)