

Noites Iluminadas

Histórias para ler na hora de dormir que estimulam
a calma, a confiança e a criatividade em seu filho



Anne Girardi · Kate Petty
Joyce Dunbar · Louisa Sumner

Introdução de David Fontana

PUBLICARIA

Resumo de Noites Iluminadas

Estimular uma criança a meditar pode parecer, de início, uma proposta impensável. Mas, se a meditação for abordada de forma criativa, propiciará grandes benefícios ao seu filho. Ela é capaz de diminuir a ansiedade, consolidar a auto-estima, despertar a fantasia e ensinar o valor da tranquilidade e do respeito, além de ajudar os pequenos a se tornarem adultos mais equilibrados e de bem com a vida.

Este livro, especialmente formulado para ser lido a crianças a partir dos sete anos de idade, traz vinte narrativas baseadas em técnicas de meditação. Ao ler as histórias em voz alta, os pais conduzem os filhos a um mundo de aventuras maravilhosas, que têm o propósito de ajudar os pequenos a se concentrar, libertar as angústias, acreditar em si mesmos e confiar no mundo à sua volta.

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