

## DOSIER DE PRENSA

---



# EL JUEGO DEL AHORA

Elisenda Pallàs  
Joost Scharrenberg

---

Formato:	13 cm x 20 cm
Encuadernación:	tapa blanda
Núm. de pág.:	124
PVP:	24 €
ISBN:	978-84-1121-054-6
Temática:	pedagogía, mindfulness

## SINOPSIS

---

Basado en la amplia experiencia de los autores en entornos educativos, *El juego del ahora* es un ameno **juego de 30 cartas de yoga, mindfulness e inteligencia emocional para que los niños y jóvenes entrenen la atención, la toma de consciencia de ellos mismos, la paciencia y la amabilidad**. Incluye un conciso manual introductorio y diversas propuestas de juego sencillas, lúdicas y divertidas al alcance de principiantes. **Ideal para jugar con la familia, en el aula o en la consulta terapéutica**, *El juego del ahora* es un valioso recurso para profesionales del yoga o del mindfulness.



## SUS AUTORES

---

**Elisenda Pallàs** es *coach* e instructora acreditada en distintos protocolos de mindfulness para niños y adultos. Ofrece formaciones para profesionales de la educación y la salud y acompañamiento individual a familias y educadores. Es co-fundadora de Sloyu Mindfulness.

**Joost Scharrenberg** es *life coach*, profesor titulado de yoga e instructor certificado de mindfulness en varios protocolos para niños, jóvenes y adultos. Es co-fundador de Sloyu Mindfulness.



## FRASES DESTACADAS DEL LIBRO

---

- «En este libro te enseñamos a usar el juego y te explicamos cómo acompañar a los niños y jóvenes en el viaje de conocerse, ya seas madre o padre, docente, psicólogo o terapeuta».
- «Cuando estamos más presentes en nuestra propia vida, podemos cuidarnos mejor y cuidar a los demás».
- «Preguntar no es interrogar, sino invitar a observar y describir objetivamente lo que ocurre tal y como ocurre, incluso cuando eso no es agradable o no se ajusta a nuestras creencias o expectativas».
- «Cultivamos el pensamiento crítico con mente abierta, curiosidad y sin juicio, con el deseo de querer conocer para tomar las mejores decisiones posibles».
- «Los docentes a menudo expresan la dificultad de cambiar de rol en las sesiones de mindfulness y yoga. A diferencia de las asignaturas que imparten, aquí no hay un objetivo concreto que alcanzar, sino unas habilidades y actitudes que entrenar mediante la práctica de la atención».
- «Experimentar la dificultad no nos hace menos valiosos o buenos, pero hace que la vida sea más complicada. Por suerte, podemos desarrollar recursos para afrontarla».

**Si quieres un ejemplar del libro o concertar una entrevista con Elisenda Pallàs o Joost Scharrenberg, no dudes en contactar. ¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

María Martín-Maestro - 633 32 61 20 - [brcomunicacion@ripol.es](mailto:brcomunicacion@ripol.es)

