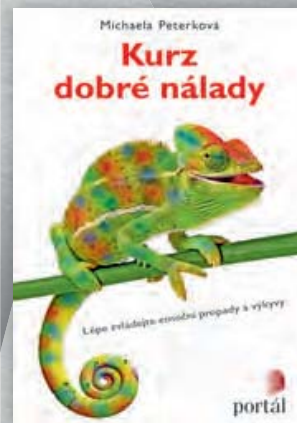


Hry a tréninky

DOPORUČUJEME



Antje Suhr

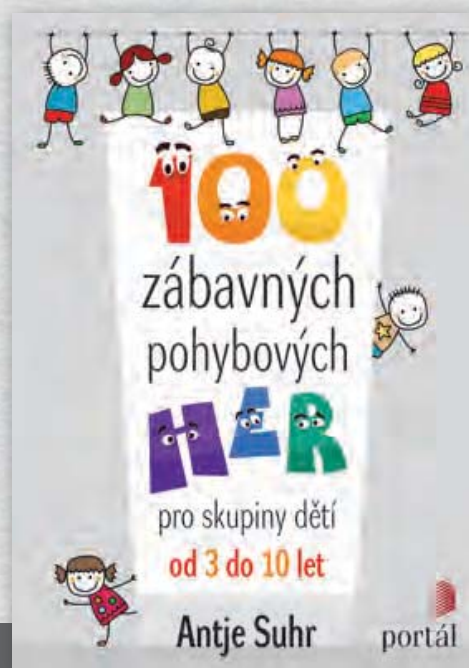
100 zábavných pohybových her

Pro skupiny dětí od 3 do 10 let

PŘEKLAD ALENA BEZDĚKOVÁ

Letní oslavy, stanové tábory, oslavy v nejrůznějších společenstvích, volný čas o prázdninách... Příležitostí ke slavení a pohybu se ve velkých skupinách naskýtá mnoho! U věkově smíšených a heterogenních skupin záleží na správné směsi her, zábavy a sportu. K tomu vám tato kniha nabízí 100 veselých a akcí nabitých her!

978-80-262-1428-1 | brož. | 120 s. | 199 Kč



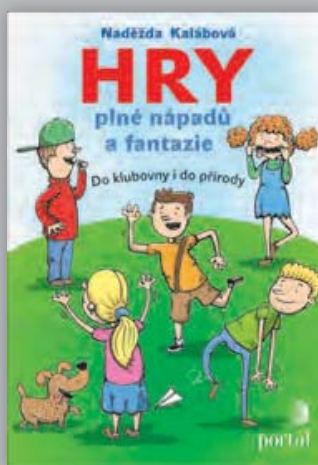
NOVINKA



ANTJE SUHR

je sportovní trenérka. Má výcvik v psychomotorických technikách a v Montessori pedagogice. Vychovala tři děti.

K tématu:



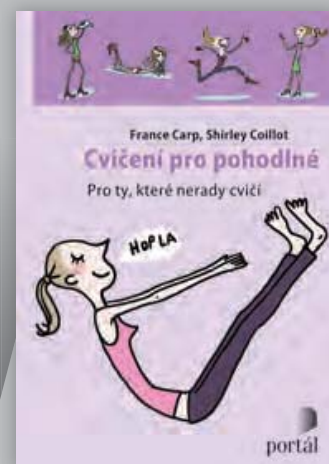
brož. | 152 s. | 255 Kč



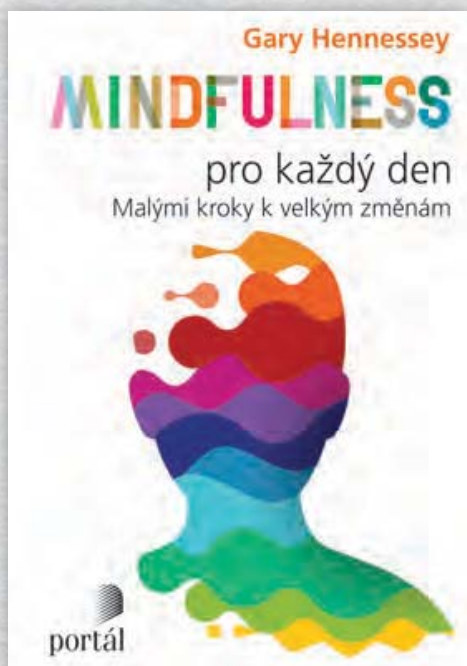
brož. | 192 s. | 295 Kč



brož. | 144 s. | 259 Kč



brož. | 200 s. | 295 Kč



Gary Hennessey

Mindfulness pro každý den

Malými kroky k velkým změnám

PŘEKLAD LUDMILA KOSATÍKOVÁ

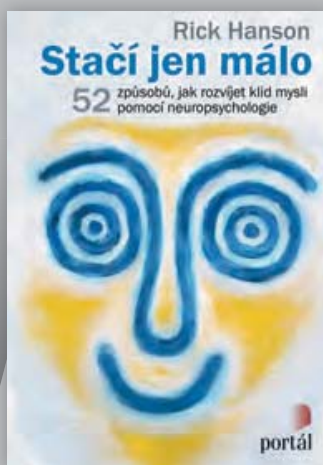
Kniha nabízí jednoduchá cvičení založená na konceptu mindfulness. Drobné kroky, které neustále opakujeme a k nimž přidáváme další, nás postupně provedou změnami, jež povedou ke zlepšení našeho života. Trápí nás „brouci v hlavě“? Stále se nám honí hlavou, co musíme zařídit a jaké úkoly na nás čekají?

978-80-262-1460-1 | brož. | 112 s. | 199 Kč

Pro rozvoj všímavosti:



brož. | 168 s. | 275 Kč



brož. | 160 s. | 289 Kč



brož. | 200 s. | 269 Kč



brož. | 176 s. | 269 Kč



GARY HENNESSEY

se mindfulness věnuje více než 40 let a vyučuje je 35 let.

»» Knihu uvítají lidé, kteří trpí vnitřním neklidem, a zájemci o techniky mindfulness.

Jana Bílková

Cvičení mentální kondice

365 úkolů na celý rok

Víte, že kromě tělesných rozvíček existují i ty mentální? Tato kniha vám jich nabízí přesně 365, aby ani jediný den nezůstal bez aktivity. Můžete je řešit postupně, ale na druhé straně není nutné omezovat se na jediné cvičení denně.



NOVINKA

978-80-262-1427-4 | brož. | 152 s. | 225 Kč



PhDr. Mgr.
Mgr. Mgr. JANA
BÍLKOVÁ, Ph.D.,

je psycholožka, překladatelka a tlumočnice. Učí na univerzitách a akademiích třetího věku, vede přednášky v knihovnách a v aktivizačních programech pro seniory. V Portále vydala úspěšnou knihu *Trénink mentální kondice* (2017).

» Různé typy úkolů jsou záměrně promíchány, někdy vyžadují chvíli zkoušení a hledání. Kniha je určena pro všechny, kdo rádi luští, pracují na své mentální kondici a flexibilitě, kdo rádi přemýšlejí a hrají si s písmeny, slovy a jazykem.

Pro aktivní paměť:



brož. | 144 s. | 239 Kč



brož. | 192 s. | 299 Kč



brož. | 160 s. | 299 Kč



brož. | 136 s. | 205 Kč