

על הספר: ספר המדיטציה הראשון שלי(מרכזית)

מחברים: מחבר/ת: דומון, דומיניק

סימן מדף: דומ

מספר מיון: נ

משפט אחריות: דומיניק דומון ; איורים: איזבל שרבונו ; תרגמה מצרפתית וניקדה:
סיגל גפן

כותר נוסף: ספר המדיטציה הראשון שלי : לילדים בני ערבע ומעלה

מדיה: ספרים

סוג: עיון ילדים ונוער

עמודים: 35 עמודים

גובה: 25 ס"מ

מוציאים לאור: ידיעות אחרונות - ספרי חמד מקום הוצאה: ראשון לציון, סנטלה
הוצאה לאור

שנת הוצאה: 2026

מסת"ב: 9789659327218

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0685

שפה: עברית

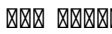
סדרה: ספר ה...הראשון שלי

תאריך קטלוג: 27/04/2026

מילות מפתח: מדיטציה, ספרי ספרייה אזורית סניף מרכזי

הערות: מנוקד.

תקציר:

ספר מדיטציה זה לילדים מזמין אותנו למסע של רוגע והרפיה בין עונות השנה. הודות למגוון תרגילים מאוירים, יוכלו קטנים וגדולים כאחד ליהנות מכל היתרונות של תרגול עתיק זה. המדיטציה מפחיתה חרדה ומעניקה תחושת שלווה פנימית שאין דומה לה. כאשר מתרגלים באופן קבוע, היא גם משפרת את יכולת הריכוז. דומיניק דומון עוסקת בעיסוי טיפולי, מנחה קבוצות ומרצה. מייסדת  (הידיים הקטנות הקסומות), סדנאות היכרות עם עולם העיסוי המתקיימות בגני ילדים ובבתי ספר יסודיים. -- מהכריכה האחורית.