

Què puc trobar al Racó de famílies?

La **Biblioteca Joan Margarit** posa a la vostra disposició **llibres i revistes** sobre embaràs, lactància, criança, salut i nutrició infantil, literatura, jocs i entreteniment per als infants i joves, entre altres.

Si vols rebre informació de les activitats i darreres novetats editorials, dóna't d'alta al **Butlletí electrònic** a través del catàleg Aladí:

<http://aladi.diba.cat>

ADRECES I HORARIS

Adreça:

C/ Carles Mercader, 17
Sant Just Desvern
Tel. 93 475 63 00
b.st.just@diba.cat

Més informació:

[@bibjoanmargarit](https://twitter.com/bibjoanmargarit)

Horari d'hivern:

Matí: dimarts, dijous i dissabte de 10 a 13.30 h
Tarda: de dilluns a divendres de 15.45 a 20.15 h

Horari d'estiu:

Matí: dijous de 10 a 13.30h
Tardes: de dilluns a divendres de 15.45 a 20.15 h

Troba'ns també a



Mindfulness



Mindfulness per infants

- ♦ Calle, R. A. **Atentos y contentos : mindfulness para niños**
- ♦ Locatelli, M. **Mindfulness : 20 secretos para vivir mejor**
- ♦ Snel, E. **Respireu : mindfulness per a pares amb fills adolescents**
- ♦ Nhat Hanh, T. **Plantando semillas : la práctica del mindfulness para niños**

Relaxació

Ioga



- ♦ Comas, S. **Burbujas de paz**
- ♦ **Luces de amor : cuentos para leer a tu hijo e infundirle calma, confianza y creatividad**
- ♦ Garth, M. **Luz de la tierra**
- ♦ Canals, M. **Passatgers al tren!**

Pajalunga, L. **Juguem a fer ioga : divert-te i creix feliç i sa!**

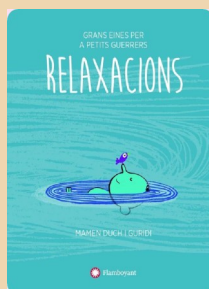


Amb tècniques del ioga aconseguim que els teus fills o les teves filles es divertixin i creixin sans i feliços!

Les il·lustracions s'inspiren en el tradicional interès del ioga pel món dels animals, amb instruccions senzilles i divertides.

- ♦ Yoo, T. **Ets un lleó! : postures de ioga per a nens**
- ♦ Sánchez Vegara, M. I. **Om**
- ♦ Diederichs, G. **El Meu primer llibre de ioga**
- ♦ Baptiste, B. **El Papa és de plastilina : ioga per a pares i fills**
- ♦ Alonso, P. **Yoga con niños**
- ♦ Calle, R. A. **Yoga para niños**

Relaxacions / Mamen Duch i Guridi



Aquest llibre conté eines senzilles perquè els teus fills es relaxin, practiquin, sols o amb la teva ajuda, l'atenció plena o mindfulness.

Milloraran tot allò que ja tenen en l'interior: confiança, autoestima, concentració, intuïció, creativitat...

Inclou relaxacions narrades per Mamen Duch.

