

## על הספר: ספר המדיטציה הראשון שלי

מחברים: מחבר/ת: דומון, דומיניק

סימן מדף: דומ

מספר מיון: 158.1

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

סיגל גפן

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: עיון ילדים

קהל היעד: ילדים

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: 27/05/2026

מילות מפתח: מדיטציה, הרפיה, הרפיה

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 שלוה 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.