



Livre CD

Auteur(s) : Snel, Eline (Auteur); André, Christophe (Préfacier, postfacier...); Van Rillaer, Jacques (Traducteur); Boutavant, Marc (Illustrateur)

Titre(s) : Calme et attentif comme une grenouille
[Multimédia multisupport] : la méditation pour les enfants... avec leurs parents / Eline Snel ; préface de Christophe André ; traduit du néerlandais par Jacques Van Rillaer ; illustré par Marc Boutavant.

Editeur(s) : Paris : les Arènes, cop. 2012.

Résumé : Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser? Comment leur apprendre à se concentrer? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leurs parents.

Notes : Bibliogr. p. [139].

Sujet(s) : Méditation : Ouvrages pour la jeunesse

Indice(s) : 613.7



Exemplaires

Corps Nuds Adulte	Documentai 613.7 SNE	prêt normal	En rayon	Livre CD
-------------------	----------------------	-------------	----------	----------