

Livre

Auteur(s) : Snel, Eline (1954-...) (Auteur) ; Van Rillaer, Jacques (Traducteur) ; Jansen, Henk (Photographe) ; Jarrie, Martin (1953-...) (Illustrateur) ; Michelot, Soizic (Narrateur)

Titre(s) : Respirez : la méditation pour les parents et les ados / Eline Snel ; traduit du néerlandais par Jacques Van Rillaer ; photos par Henk Jansen ; illustrations de Martin Jarrie ; avec la voix de Soizic Michelot.

Editeur(s) : Paris : Les Arènes, 2015.

Autres : 1 vol. (182 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 15 cm . 1 CD audio MP3 (2 h 23 min)

Résumé : Conseils pour pacifier les relations entre les adolescents et leurs enfants, par le biais d'exercices de méditation. Le CD, à destination des adultes, contient des exercices de méditation pour développer l'écoute et la sérénité. Un QR code permet aux adolescents de télécharger gratuitement des méditations pour leur apprendre à gérer leurs émotions ou s'endormir facilement. Electre 2017.

Notes : Bibliogr. Sites web. - Tout public.

Sujet(s) : Méditation ; Adolescents ** Psychologie ; Parents et enfants



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Le Coin des parents	155.5 *SNE*	Prêt normal	Sorti	Plaintel
Documentaires	Documentaires	613.7 SNE	Prêt normal	Disponible	Trégueux