

Livre

Auteur(s) : Rhiyourhi, Lila (Auteur)

Titre(s) : J'apaise mon enfant en 5 minutes ! : relaxation, sophrologie, méditation / Lila Rhiyourhi.

Editeur(s) : Escalquens : Dangles éditions, DL 2018. ; 37-Monts : Impr. Présence graphique.

Collection(s) : (Parenting).

Autres : 1 vol. (107 p.) . illustrations en couleur . 21 x 16 cm

Résumé : Six exercices traduits en anglais pour détendre les enfants en quelques minutes et les aider à renforcer leurs compétences psychosociales ainsi qu'à gérer leurs émotions. Ces méditations font appel à la visualisation, à l'attention ou à la respiration. Des conseils et des astuces aident à choisir le lieu et l'heure de ces séances et à les intégrer de façon ludique dans le quotidien. ©Electre 2022.

Notes : La couverture porte en plus : Exercices bilingues. - Tout public.

Sujet(s) : Méditation

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782703312239,0-4980760&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La cabane	Le Coin des parents	649.5	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux
