

Livre CD ou Livre
DVD

Auteur(s) : Snel, Eline (1954-...) (Auteur) ;Van Rillaer, Jacques (Traducteur) ;Jansen, Henk (Photographe) ;Boutavant, Marc (1970-...) (Illustrateur) ;Imbert, Béatrice (1961-...) (Narrateur)

Titre(s) : Proche, mais pas trop : créer un lien apaisé et complice avec votre ado grâce à la méditation : de 12 à 19 ans / Eline Snel ; traduit du néerlandais par Jacques Van Rillaer ; photos de Henk Jansen ; illustrations de Marc Boutavant ; avec la voix de Béatrice Imbert.

Editeur(s) : Paris : Les Arènes, 2019.

Autres : 1 vol. (180 p.) . 23 x 15 cm . 1 CD audio MP3

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

Notes : Tout public.

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



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155.5 SNE	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
La cabane	Le Coin des parents	155.5 SNE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
