



Livre CD ou Livre DVD

**Auteur(s)** : Snel, Eline (1954 -...) (Auteur) ;André, Christophe (1956 -...) (Préfacier, etc.) ;Boutavant, Marc (1970 -...) (Illustrateur)

**Titre(s)** : Calme et attentif comme une grenouille (NED) / De Eline Snel.

**Editeur(s)** : Les Arènes, 2017.

**Collection(s)** : (Ar.meditation).

**Autres** : 160 p . ill. en coul. . 23 cm

**Résumé** : Le livre qui change la vie des enfants... et des parents! La Nouvelle édition est arrivée. « Un cadeau dont les enfants se serviront toute leur vie » Christophe André « Un drôle de livre, clair et concret, séduisant » Pomme d'api « La voix douce de Sara Giraudeau aide els enfants stressés, dispersés ou anxieux à se recentrer et s'apaiser. » Le Monde N°1 des livres de méditation pour les enfants : Une méthode simple et qui marche! 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 4 à 10 ans et à leurs parents. Accompagné d'un CD audio pour les enfants : des exercices brefs et simples qui permettent de gérer toutes sortes de situations : quand on est énervé, stressé ou qu'on n'arrive pas à dormir. A l'occasion de son cinquième anniversaire, le livre « Calme et attentif comme une grenouille » fait peau neuve et propose une vraie nouvelle édition avec : - un nouveau chapitre de conseils pratiques, - une nouvelle introduction racontant l'incroyable succès de la méthode à travers le monde - Cinq nouvelles méditations inédites ajoutées au CD.

**Lien** : <https://images-eu.ssl-images-amazon.com/images/I/41WpcYY4xGL.jpg>



#### Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155.4 SNE	Prêt normal	Disponible	Hillion
Adultes	Documentaires	155.4 SNE	Prêt normal	Disponible	Plédran
Adultes	Documentaires	155.4 *SNE*	Prêt normal	Disponible	Plaintel
Jeunesse	Documentaires	613 Yoga / Relaxation	Prêt normal	Disponible	Saint-Julien