

Livre

Auteur(s) : Couturier, Stéphanie (Auteur)**Titre(s)** : Mon cours de relaxation pour les enfants - exercices et textes pour apaiser les émotions et faire gr / De Stéphanie Couturier.**Editeur(s)** : Marabout, 2015.**Collection(s)** : (Psychologie).**Autres** : 224 p . 22 cm . CD

Résumé : Tous les enfants font face à des problèmes de sommeil, à des pleurs inexplicables, à des angoisses que les parents ont parfois du mal à gérer. Malgré tous leurs efforts, il n'est pas facile pour les parents de trouver des solutions. Ils se retrouvent souvent démunis devant le malaise de leurs enfants. Face à ces situations de crise, Stéphanie Couturier a mis en place dans ce livre des exercices de respiration et des balades imaginaires dont le but est de relaxer les enfants en leur apprenant à canaliser leurs émotions négatives, pour en sortir plus forts. L'ouvrage s'accompagne d'un CD sur lequel elle raconte elle-même ces balades imaginaires, afin de permettre aux parents de les écouter avec leurs enfants.

Sujet(s) : Santé / Puériculture ; Santé / Vie de famille ; Développement personnel**Lien** :http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782501098694/unimarc_utf-8

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	155.4-COU	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux