

# La méditation guidée pour les enfants

**Auteur(s)** Ruyer, Stéphanie (Auteur) ;  
Freud, Michèle (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** La méditation guidée pour les enfants : 26 minutes d'exercices parents-enfants pour se relaxer / Stéphanie Ruyer.

**Editeur(s)** Paris : Rusti'kid , 2018.

**Résumé** L'enfant est naturellement spontané et heureux ; la pleine conscience est un peu comme une seconde nature chez lui, mais, en grandissant, il perd cette part de fluidité. Ecole, activités, écrans... les enfants sont pris dans un rythme effréné qui ne laisse plus de place au temps libre, à la rêverie et à l'imagination. Ils en perdent leur capacité naturelle au lâcher prise. Au travers d'exercices simples et ludiques créés et imaginés par Stéphanie Ruyer dans le cadre de cours de sophro-relaxation en écoles primaires, vous découvrirez des outils pratiques (respirations, exercices sensoriels, relaxation et méditation) pour aider votre enfant à se détendre. Grâce au CD de 26 minutes, accompagnez votre enfant dans la découverte de ces exercices. Ce sera l'occasion d'un moment de complicité et de partage en famille !.

## Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	LECTOURE
Code barre	03208000036539
Genre	Documentaire
Cote	P.P 155.4 RUY