



## Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd)

*David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam*

**Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd)** David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam

 [Télécharger Mindfulness - La pleine conscience pour enfants \(1...pdf](#)

 [Lire en ligne Mindfulness - La pleine conscience pour enfants ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam**

---

64 pages

Présentation de l'éditeur

Une histoire originale et ludique, pour apprendre à votre enfant à relever les défis propres à son âge, maîtriser le stress et surfer sur les vagues de la vie grâce à la pleine conscience.

Depuis quelques années, la pleine conscience est devenue une des méthodes les plus importantes pour apprendre à maîtriser le stress, à mieux vivre les émotions. Ce livre initie les enfants à la pleine conscience de façon complètement ludique, sur base d'un récit amusant et d'exercices bien adaptés. Ils apprendront ainsi à construire en eux une force qui leur permettra de trouver plus de confiance en eux, de calme, d'optimisme et de créativité.

Ce petit livre contient une véritable histoire originale à découvrir avec l'enfant.

Sur le CD, vous trouverez des exercices de méditation spécialement conçus pour les enfants.

Un ouvrage destiné aux parents et aux éducateurs pour renforcer chez les enfants la capacité d'attention, la confiance en soi, l'équilibre intérieur. Biographie de l'auteur

David Dewulf, médecin, est une référence dans le domaine de la pleine conscience. Fondateur de l'Institut pour l'Attention et la Pleine Conscience (I AM), il est l'auteur de livres à succès tels que La pleine conscience pour enfants et Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents (Editions de Boeck). Sophie Matusitz est licenciée en langues germaniques (Université de Liège). Responsable de projets dans un bureau de traduction, elle s'occupe également de traductions d'ouvrages en Sciences Humaines. Anne Van Rymenam, diplômée de l'I.A.D. , est comédienne et directrice de la Compagnie Zanni qui propose des créations théâtrales pour enfants. Professeur de yoga, diplômée de la Fédération belge de yoga (F.B.H.Y.), elle établit des liens entre les techniques de yoga et le travail de l'acteur.

Download and Read Online Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam #PC1SD6YNVW7

Lire Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam pour ebook en ligne Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam à lire en ligne. Online Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam ebook Téléchargement PDF Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam Doc Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam Mobipocket Mindfulness - La pleine conscience pour enfants (livre + cd) par David Dewulf, Sophie Matusitz, Anne Van Rymenam EPub

**PC1SD6YNVW7PC1SD6YNVW7PC1SD6YNVW7**