



Livres

Auteur(s) : Lefèvre-Vallée, Isabelle (1963-...) (Auteur); Thomas, Charlotte (Illustrateur)

Titre(s) : La sophrologie par les contes [Multimédia multisupport] / Isabelle Lefèvre-Vallée ; Charlotte Thomas.

Editeur(s) : Paris : Petit Kiwi, DL 2022. ; Paris : Petit Kiwi, DL 2022.

Résumé : Un livre-CD pour enfants qui inclut des exercices de sophrologie au sein des récits et un guide à l'adresse des parents. Les contes de ce livre ne sont pas des contes comme les autres. Jalonnés d'exercices de sophrologie (relaxation, respiration, visualisation), ils invitent l'enfant à vivre l'histoire en même temps que les personnages. Les situations proposées tout au long du récit vont l'aider à apprivoiser ses émotions (colère, peur, anxiété, excitation, tristesse...) et à éveiller en lui de nouvelles capacités salvatrices. L'enfant pourra ensuite réutiliser ces exercices dans la vie courante, pour bénéficier à tout moment des bienfaits de la sophrologie. A travers ces histoires, il va découvrir les ressources nécessaires pour faire face aux problématiques et aux difficultés rencontrées au quotidien (manque de confiance, troubles de l'attention, difficultés à s'endormir...). Ces contes deviendront rapidement un rituel dans lequel il pourra retrouver le calme ou l'énergie positive dont il a besoin, afin de grandir en toute sérénité. Cinq contes pour tous les âges : "La Licorne ailée", de 4 à 10 ans ; "Le Dauphin", de 3 à 6 ans ; "Le Dragon", de 4 à 7 ans ; "Le Vent des Indiens", de 6 à 12 ans ; "Le Loup blanc", de 7 à 12 ans.

Sujet(s) : Sophrologie ** Chez l'enfant

Indice(s) : 615.851 083



Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	Creyse	Adulte	615 LEF	prêt normal	Dewey 600		321901000 95570	En rayon	CAB