



Date : 26/08/2020

Pages : 155

Format cm : 15 x 23

Prix : 24.9

EAN : 9791037501189

L'éveil de la petite grenouille

Auteur: Éline Snel

Éditeur : Les Arènes

Domaine : Jeunesse

Genres : Documentaire - Éveil/petite enfance

Mots-Clés : Pleine conscience - Fourmillière - Surconsommation

Un livre pour apprendre l'attention, l'harmonie et la confiance à partir de 18 mois.

Entre 18 mois et 3 ans, il n'est pas possible de faire méditer un enfant. En revanche, on peut lui apprendre à ressentir ce qui se passe dans son corps, à ressentir ce qui se passe dans sa tête, à se détendre, à mieux dormir. À partir de 3 ans, on peut commencer de petits exercices d'initiation. Le meilleur apprentissage passe par l'imitation. Pour apprendre la sérénité et la confiance à un enfant, il suffit de lui montrer l'exemple. Ce n'est pas toujours facile car le métier de parent est stressant et les conseils éducatifs souvent contradictoires. C'est pourquoi ce livre explique l'art d'être parent en pleine conscience et propose des exercices, des massages, des activités à faire avec les tout petits.

Ventes en France: 600 000 exemplaires vendus dans le monde