

Une partie de cartes méditatives avec les petits

Développer la concentration, le calme, la compréhension, la bienveillance et sentir ce qui nous relie au monde : des qualités qui s'acquièrent par la méditation et permettent aux individus d'affronter plus sereinement les difficultés de la vie. Autant commencer tôt, et pourquoi pas trouver un moment à partager en famille. Dans ce coffret, un livret synthétique rappelle quelques principes de la méditation afin de mieux mettre en pratique toutes les activités proposées sur les cartes. Des exercices simples et pas très longs, pour apprendre à s'ouvrir aux autres et à soi-même, en cultivant son bien-être. Bonne pioche !



► *La méditation est un jeu d'enfant, en famille et à l'école (à partir de 4 ans)*

Susan Kaiser Greenland. Éditions Les Arènes - Coffret ludique, un livre et 55 cartes - 24,80 €.