

## Livres famille

Par Isabelle Vial



### Nos coups de cœur du mois

#### PÉDAGOGIE

#### L'ÉVEIL DE LA PETITE GRENOUILLE

d'Eline Snel, Éd. Les Arènes,  
192 p. ; 24,90 €. De 18 mois à 4 ans.

Certains parents et grands-parents font peut-être partie du million de lecteurs de *Calme et attentif comme une grenouille*, le précédent ouvrage d'Eline Snel, pédagogue néerlandaise et pion-

nière de la méditation de pleine conscience auprès des enfants de 5 à 12 ans. Avec ce nouvel ouvrage, elle développe sa « technique de la grenouille », un entraînement simple et ludique de l'attention pour les plus petits. Des exercices pour apprendre aux enfants, dès 18 mois, à ressentir ce qui se passe dans leur corps et à se détendre. Précieux.