

ENFANTS



LE RETOUR DE LA PETITE GRENOUILLE

En 2012, la thérapeute néerlandaise Eline Snel faisait découvrir la méditation aux 5-8 ans avec *Calme et attentif comme une grenouille* (Les Arènes), développant une méthode nouvelle qui connaît aujourd'hui une renommée mondiale. En 2020, elle publie son guide de méditation pour les tout-petits, âgés de 18 mois à 4 ans. Entraîner son "muscle de l'attention" n'est pas réservé aux grands ! Accompagné d'un CD audio, le livre propose des méditations, des histoires et des temps calmes, ainsi que des exercices d'attention pour les parents et des moments de pleine conscience pour toute la famille. Car, rappelle Eline Snel, gardons à l'esprit que les enfants apprennent aussi... en nous imitant ! // T.C

L'Éveil de la petite grenouille, Eline Snel, Les Arènes, 2020, 24,90 €.