

L'Éveil de la petite grenouille

De 18 mois à 4 ans

Calme et attentif comme une grenouille, le best-seller d'Eline Snel a connu un succès monumental chez les parents, les professionnels de l'éducation et les scientifiques. Récemment, l'Inrae de Bordeaux a lancé une étude basée sur sa méthode. Celle-ci repose sur des exercices de pleine conscience (livrés dans un CD), des éveils du corps et de l'attention aux émotions. Découvrir son émotion, la nommer et s'en détacher nécessite du temps et un accompagnement, celui des parents. Dans ce nouvel ouvrage, l'auteure décline sa méthode pour les tout-petits.

Eline Snel (Les Arènes), 24,90 €

