

|| *Alire* ||

Un livre pour méditer avec les tout-petits



« Calme et attentif comme une grenouille », ce guide de méditation pour les 5-8 ans est devenu un best-seller international. Dans son nouvel ouvrage, Eline Snel s'adresse cette fois aux parents de petits, entre 18 mois et 4 ans. Mais aussi aux grands-parents et aux professionnels concernés.

Comment faire grandir un enfant dans la confiance et la joie ? Comment lui apprendre à aimer, à savoir se calmer ? Ce livre est une boîte

à outils éducative qui propose méditations, histoires et temps calmes, notamment disponibles sur le CD ou en téléchargement via un QR Code (en fin d'ouvrage). Il aidera l'enfant à gagner en confiance, à explorer son monde intérieur et à s'ouvrir aux autres. Et permettra aussi aux parents d'être moins stressés, mieux à l'écoute et plus confiants.

« L'éveil de la petite grenouille », d'Eline Snel. Les Arènes. 190 p + CD. 24,90 €.