

Je découvre la méditation

Auteur(s) Raynal, Sophie (Auteur) ;

Guillerey, Aurélie (Illustrateur)

Titre(s) Je découvre la méditation [Texte imprimé] / Sophie Raynal, aut. ; Aurélie Guillerey, ill.

Editeur(s) Nathan , 2017.

Collection(s) (Le bien-être des petits).

Notes Lors d'un voyage au Japon, Jeanne rencontre un petit homme sage, qui lui propose de lui faire découvrir les bienfaits de la méditation. Au fil des pages et des exercices, l'enfant apprend sereinement à accueillir ses émotions, à développer sa capacité d'attention et de concentration. Le livre contient 9 enseignements audio (CD) qui guideront l'enfant vers le chemin de la sagesse, de la paix intérieure et de la bienveillance.

Sujet(s) Méditation : Enfant : Exercice

Emotion

Indice(s) 613.7

Exemplaires

Espace	Espace Enfance - Jeunesse
Pôle	Pôle Jeunesse
Genre	
Cote	613.7
Situation	sorti
Date retour	25/05/2024
Nouveauté	