

Eline Snel

CALME ET ATTENTIF

COMME UNE GRENOUILLE

Préface de Christophe André



Calme et attentif comme une grenouille + CD

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Calme et attentif comme une grenouille + CD

Eline Snel

Calme et attentif comme une grenouille + CD Eline Snel

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ? La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats. Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leur parents.



[Télécharger Calme et attentif comme une grenouille + CD ...pdf](#)



[Lire en ligne Calme et attentif comme une grenouille + CD ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Calme et attentif comme une grenouille + CD Eline Snel

160 pages

Présentation de l'éditeur

«Accorder à ses enfants le bénéfice du calme, c'est un beau cadeau à leur faire.»

Pomme d'Api,

«Les effets sont visibles : les enfants se sentent plus en confiance, dorment mieux, sont plus aimables les uns envers les autres. Les enseignants, qui disent aussi mieux se sentir, constatent davantage de calme en classe, une meilleure concentration et plus d'ouverture d'esprit.» Le Monde

Un véritable manuel d'éducation, une méthode simple et qui marche !

Pourquoi la méditation pour les enfants ?

Parce que les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration.

Parce qu'ils peuvent être stressés et angoissés comme les adultes.

La méditation est une méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée

aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord.

- la méthode d'Eline Snel

Directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn, elle repose sur des exercices de respiration simples, qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations.

Calme et attentif comme une grenouille : un livre, un CD, une à boîte à outils pour les parents et les enfants.

Le livre présente des histoires, des témoignages.

De multiples exercices à faire au quotidien : sur le chemin de l'école (pour apprendre à regarder), à table (pour s'écouter mutuellement) ou quand on regarde un film ensemble (pour prendre conscience de ses émotions).

Une rubrique « Trucs pour la maison » qui conduit parfois à des découvertes inattendues sur l'enfant ou sur soi-même.

Des « recommandations pour l'utilisation du CD » : comment présenter les exercices à l'enfant, comment l'inciter à pratiquer régulièrement et à mettre en mots ce qu'il a ressenti.

Plus qu'un best seller : la naissance d'un phénomène de société.

Aux Pays-Bas, le ministère de l'Éducation nationale néerlandais offre une formation aux enseignants dans l'académie d'Eline Snel.

En France, les lecteurs de Calme et attentif comme une grenouille témoignent par milliers sur les forums et les sites de vente en ligne :

« Mes enfants adorent... Merci, c'est une petite merveille ! »

Chloé

« Dans ma classe, nous grenouillons avec bonheur depuis septembre. »

Aïcha

« À faire avec tous les enfants, en classe et à la maison. Une expérience familiale et une riche transmission. »

Aurore

« La clé pour avoir des élèves (je suis enseignante de CP) attentifs, calmes, reposés. »

Sarah

« Cet ouvrage m'a été recommandé par une infirmière et m'aide énormément, surtout le soir pour un retour au calme de ma grande. »

Jean-Baptiste

« Vraiment utile et suffisamment simple pour être efficace. Je l'utilise avec ma fille de 7 ans qui m'en redemande. »

Andrea Biographie de l'auteur

Eline Snel est une thérapeute néerlandaise. Elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants et a créé l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience, où elle assure des formations pour les instituteurs, les psychologues, les parents et les enfants. Sa méthode est pratiquée dans les écoles primaires aux Pays-Bas et en Belgique. Son livre connaît un succès considérable.

Download and Read Online Calme et attentif comme une grenouille + CD Eline Snel #INWD0U9T528

Lire Calme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel pour ebook en ligneCalme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Calme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel à lire en ligne.Online Calme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel ebook Téléchargement PDFCalme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel DocCalme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel MobipocketCalme et attentif comme une grenouille + CD par Eline Snel EPub

INWD0U9T528INWD0U9T528INWD0U9T528