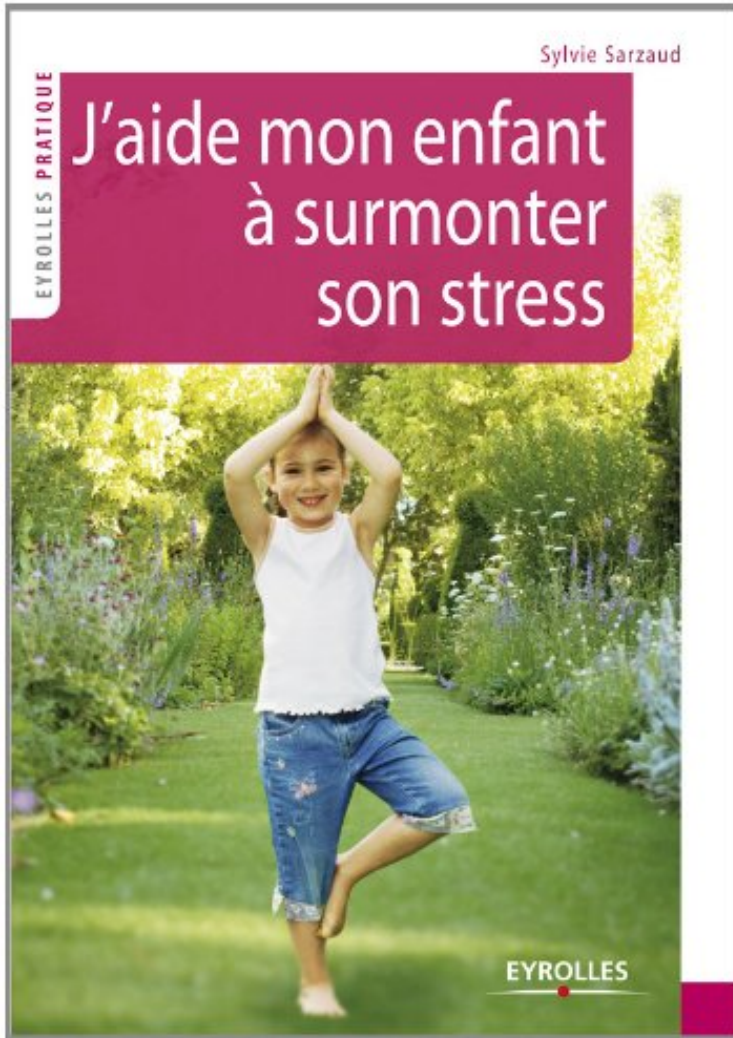


[PDF] File size: 27.Mb

J'aide mon enfant surmonter son stress



Par Sylvie Sarzaud

*DOC / *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #183755 dans eBooksPubli le: 2011-08-09Sorti le: 2011-08-09Format: Ebook Kindle

[PDF] J'aide mon enfant surmonter son stress

Par Sylvie Sarzaud : J'aide mon enfant surmonter son stress before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised J'aide mon enfant surmonter son stress:

 [Download](#)

 [Read Online](#)

Description :

Présentation de l'auteur Votre enfant est stressé ? Ce guide illustré vous propose une méthode de 42 exercices issus du yoga et de la sophrologie. Ils reposent sur des techniques simples, à pratiquer avec votre enfant, sans préparation ni matériel. Courts, ils durent 3 à 15 minutes. Écrits pas-à-pas, ils vous permettront de vous relaxer, de vous ressourcer et récupérer. Respirer, prendre conscience de son corps et de lui-même, tels sont les bienfaits que votre enfant retirera de ce parcours. Présentation de l'auteur Votre enfant est stressé ? Ce guide illustré vous propose une méthode de 42 exercices issus du yoga et de la sophrologie. Ils reposent sur des techniques simples, à pratiquer avec votre enfant, sans préparation ni matériel. Courts, ils durent 3 à 15 minutes. Écrits pas-à-pas, ils vous permettront de vous relaxer, de vous ressourcer et récupérer. Respirer, prendre conscience de son corps et de lui-même, tels sont les bienfaits que votre enfant retirera de ce parcours. Biographie de l'auteur Sylvie Sarzaud est mère de quatre enfants, ex-professeuse des écoles et actuellement sophrologue dans le Morbihan. Elle est également l'auteur de *Mieux vivre avec sa classe, aux conditions de la Hutte*, 2010 et de *Petits*

dialogues initiatiques avec mon chat, Ambre ditions, 2011.