



## MÉDITER DÈS L'ENFANCE

Pour favoriser l'attention et la concentration des enfants, la méditation est formidable. Ce livre propose de les initier, dès l'âge de 7 ans, via des histoires illustrées et des exercices.

Treize méditations avec, à la fin, un renvoi sur le site de l'éditeur. « J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune », de Laurent Dupeyrat et Johanne Bernard, éd. de La Martinière, 15 €.