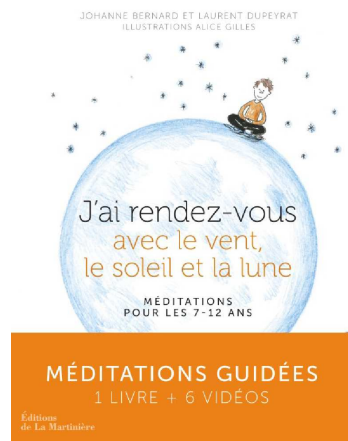


J'AI RENDEZ-VOUS AVEC LE VENT LE SOLEIL ET LA LUNE



13 MÉDITATIONS POUR LES 7/12 ANS

UN LIVRE + 6 VIDÉOS

Laurent DUPEYRAT, Johanne BERNARD, illustrations : Alice GILLES

Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer est un formidable terrain de jeu. En se familiarisant peu à peu avec la méditation, l'enfant découvre que **l'attention et la concentration** se développent sans effort et de manière joyeuse. Plus présents, vivants et détendus, ils deviennent, grâce à la pratique, également **plus autonomes**.

Ce livre propose **d'initier les enfants à la méditation dès l'âge de 7 ans** au travers d'explications simples et illustrées, de petites histoires traditionnelles et **d'exercices de méditation**, assis et en mouvement, **guidés pas à pas**.

13 méditations sont ainsi proposées donc 6 guidées.

Conçu comme un manuel pratique et ludique que l'enfant peut utiliser seul, **il apprend aussi aux enfants à enseigner ces petits exercices à leurs parents** pour partager un moment de méditation familiale.