



## PSYCHO LIVRES

# Des livres qui font du bien !

### La méditation pour vos enfants

Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer peut devenir un formidable terrain de jeu. En se familiarisant peu à peu avec la méditation, l'enfant découvre que l'attention et la concentration peuvent se développer sans effort et de manière joyeuse. Plus présents, vivants et détendus, ils se découvrent aussi plus autonomes, prêts à montrer l'exemple... à leurs parents ! Ce livre introduit la méditation aux enfants au travers d'explications simples et illustrées, de petites histoires traditionnelles et d'exercices de méditation, assise et en mouvement guidés pas à pas. Conçu comme un manuel pratique et ludique que l'enfant peut utiliser seul à partir de 7 ans, il apprend aussi de manière humoristique aux enfants à enseigner ces petits exercices à leurs parents pour un partage et un moment de méditation familiale. Génial, non ?



« J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune : Méditations pour les 7-12 ans »  
de Laurent Dupeyrat et Johanne Bernard,  
Editions de la Martinière, 93 pages, 15 €.