

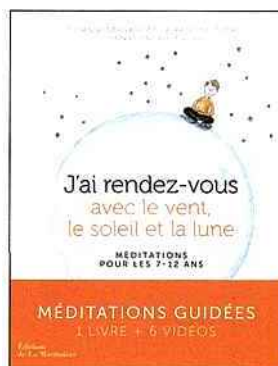


La méditation : une activité familiale

Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer est un formidable terrain de jeu. Le livre « J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune » propose d'initier les enfants à la méditation dès l'âge de 7 ans. Les explications sont simples, concises et surtout joliment illustrées.

Entre de petites histoires traditionnelles et des exercices plus approfondis, l'enfant apprend à se concentrer, se détendre et s'évader. Assis, debout ou en mouvement, le jeune lecteur est guidé pas à pas.

Conçu comme un manuel pratique et ludique, l'enfant peut l'utiliser seul et même apprendre ces petits exercices à ses parents, pour partager un moment de méditation familiale. Progressivement, l'enfant découvrira que son attention et sa concentration se développent sans effort et de manière joyeuse grâce à ces séances.



**« J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune »
de Laurent Dupeyrat et Johanne Bernard Aux éditions
de la Martinière**