



J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune



La méditation n'est pas réservée aux adultes... En proposant des exercices simples, mais pas simplistes, basés sur des histoires liées à la nature, les auteurs de ce livre en font

une belle démonstration. Vos enfants se laisseront guider avec plaisir à la méditation du vent ou à la méditation du cerisier. Et vous, parents, serez surpris de leur capacité d'attention. Cette initiation ludique est accessible dès 7 ans, et jusqu'à 77 ans, car chaque pratique s'accompagne de conseils pour que toute la famille se prête au jeu!

Par Laurent Dulpeyrat et Johanne Bernard,
Éd. de La Martinière, 96 p. 15 €.