



## Sophrologie et activités ludiques pour les 3-12 ans

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans

*Christelle Thirion*

Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans Christelle Thirion

 [Télécharger Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 an ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Sophrologie et activités ludiques pour les 3-12 ans Christelle Thirion

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Grâce à la sophrologie ludique, aidez vos enfants à se sentir mieux, à connaître leur corps et leurs limites, à mieux appréhender leurs peurs, leurs colères et leurs angoisses. Rendez-les tout simplement plus autonomes en toute confiance et en toute sécurité ! L'auteur, sophrologue spécialiste de l'enfant, a souhaité rendre accessibles à tous les parents des activités très simples pouvant être pratiquées chez soi, à n'importe quel moment de la journée. Parce qu'il n'est pas toujours simple d'être parent, elle vous donne également les clefs pour apprendre à vous détendre en même temps que vos enfants. Véritable moment de bien-être pour toute la famille, ces séances de relaxation et de jeux vous permettront de dépasser les petits tracas du quotidien et de profiter de l'instant présent. Découvrez ainsi une nouvelle manière de se ressourcer auprès de vos enfants. Un outil complet pour se lancer :- Un état des lieux des apports de la sophrologie dans le bien-être des petits et des grands- 30 exercices de relaxation pour les 3-12 ans- 10 vidéos pour apprendre à diriger une séance ou simplement se laisser guider par la sophrologue- Le plus du livre : vous pouvez flasher les QR-codes des vidéos et les visionner depuis votre smartphone, votre ordinateur ou votre tablette ou bien les écouter sur CD.

Biographie de l'auteur

Christelle Thirion est sophrologue, diplômée de l'Ecole de Sophrologie Existentielle de Bordeaux (ISEBA), elle exerce dans son cabinet à Colmar. Spécialiste de l'accompagnement des enfants et des adolescents, elle aide petits et grands à diminuer l'anxiété et le stress. Grâce à des exercices de respiration et de gestion de la pensée, elle développe également leur concentration et leur confiance en eux. Mère de trois enfants, elle a souhaité mettre à profit son expérience pour aider parents-enfants à mieux vivre ensemble.

Download and Read Online Sophrologie et activités ludiques pour les 3-12 ans Christelle Thirion

#JGQ0HOF7ZSK

Lire Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion pour ebook en ligne Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion à lire en ligne. Online Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion ebook Téléchargement PDF Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion Doc Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion Mobipocket Sophrologie et activites ludiques pour les 3-12 ans par Christelle Thirion EPub  
**JGQ0HOF7ZSKJGQ0HOF7ZSKJGQ0HOF7ZSK**