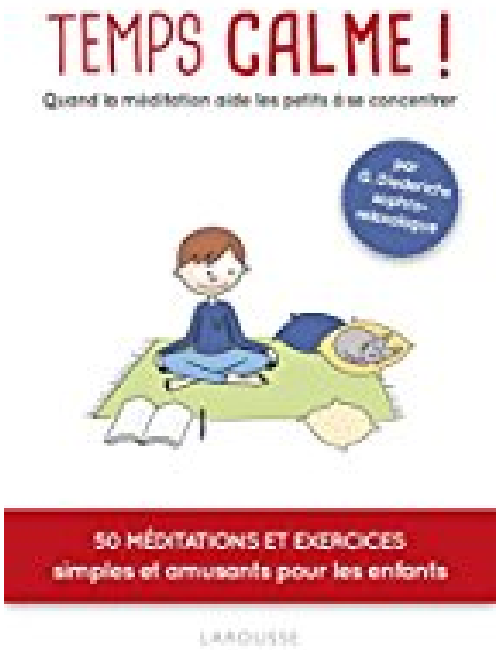

Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer

Gilles Diederichs

Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer Gilles Diederichs

Télécharger Temps calme ! Quand la méditation aide les petits ...pdf

Lire en ligne Temps calme ! Quand la méditation aide les peti ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer Gilles Diederichs

---

192 pages
Extrait
Extrait de l'introduction

«Manque d'attention, de calme, de concentration, incapable de se poser...» sont des mots que beaucoup de parents utilisent pour parler de leurs enfants... ou les enseignants pour parler de leurs élèves !
C'est en m'occupant de la formation des enseignants et autres professionnels de l'enfance aux techniques du dé-stress que, naturellement, se sont mises en place, à l'intention des élèves, des activités qui utilisent le moment présent pour agir sur leurs humeurs, leurs comportements, leur manque de faculté de concentration ou de mémoire.
Cet ouvrage offre aux enfants, à travers l'expérience de la méditation, du mouvement, du développement de l'estime de soi, la possibilité de créer un véritable espace intérieur de bien-être et de découverte de leurs propres ressources personnelles. Il s'est avéré que c'est en pratiquant régulièrement ce type de séance dirigée que l'enfant, parfois grognon, parfois absent de tout, apprend à s'apaiser, à être vraiment conscient de ce qu'il vit, à rentrer dans la cohérence corps-esprit et à s'engager dans un processus constructif et valorisant.
L'enfant va développer moment après moment sa patience, apprendre à observer, à dérouler tous ses mouvements dans un silence parfait, à jouer de sa force ou de son astuce... Votre enfant, instinctivement, connaît tout cela, il faut simplement l'aider à actualiser et à bâtir dans le présent ce type de connaissance
Un enfant disponible à ses véritables besoins, à l'écoute de ce qui l'entoure, est un enfant qui prend confiance, car il construit les réponses aux interrogations posées par les événements du quotidien. H apprend à ne pas s'identifier à ses peurs, sait utiliser ses envies pour aller plus loin dans ses découvertes du monde et non dans sa possession. H choisit progressivement la voie du milieu entre haut et bas, persévère et avance. Il comprend rapidement que chaque acte porte à conséquence.
La méthode proposée ici se compose d'applications très simples adaptées à la vie courante et au quotidien de l'enfant. Elles sont présentées sous la forme d'activités de méditation créatives et ludiques : l'enfant peut choisir directement selon ses affinités, les parents ou personnels de l'enfance peuvent en suggérer d'autres et surtout participer ! Des idées de séance sont suggérées sous la forme d'un petit chemin de bien-être. Les principes sont les mêmes de 4 à 12 ans, la différence se fera dans les variations et approfondissements possibles de chaque activité, et sera d'ailleurs chaque fois notifiée.

Par séance de 5 à 15 minutes, vous pourrez ainsi répondre :
- au cas d'un enfant toujours dispersé dans mille pensées ;
- à un enfant soumis à ses colères ;
- à un enfant qui ne sait pas mémoriser ;
- à un enfant qui ne supporte pas les frustrations ;
- à un enfant incapable de porter son attention plus de 30 secondes ;
- à un enfant qui s'endort difficilement ;
- à un enfant en stress chronique ;
- à un enfant incapable de rester en place ;
- à un enfant qui semble ne s'intéresser à rien ;
- à un enfant anxieux, loin de la réalité ;
- à un enfant toujours agité ;
- à un enfant sans joie ;
- à un enfant qui a du mal à communiquer ;
- à un enfant qui fait des fixettes mentales ;
- à un enfant toujours dominé par ses émotions. Présentation de l'éditeur

Votre enfant est toujours dispersé ? Il ne supporte pas la frustration ? Il s’endort difficilement ? Il est souvent dominé par ses émotions et vous aimeriez l’apaiser ?

 - Avec cette méthode simple et accessible basée sur **50 exercices de méditation**, découvrez comment **détendre tout type de pressions internes** … et transformez votre chaton étourdi et impulsif en un chat concentré et rusé ! - **Chaque exercice est lié à un objectif de relaxation** et dure de **5 à 10 minutes**. Beaucoup d’exercices ne nécessitent aucun matériel, et peuvent se pratiquer à la maison ou à l’extérieur à l'occasion d’une promenade !*Devenir maître du vent* : travail sur le souffle pour s’apaiser*Jouer au chasseur de nuage* : travail de déconnection pour éliminer les pensées parasites*Savoir parler avec la Lune* : un petit récit en 10 étapes pour s’endormir*Faire un dessin magique* : travail sur les cercles pour exprimer sa colère…Avec des dessins pour adopter facilement la bonne posture.Biographie de l'auteur
Gilles Diederichs, musico thérapeute et sophro-relaxologue spécialisé dans la petite enfance au niveau du déstresse, de la relaxation, du massage et de l’application du son au niveau prénatal.

Download and Read Online Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer Gilles Diederichs #A9TLY35EHZ7

Lire Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs pour ebook en ligneTemps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs 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 Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs à lire en ligne.Online Temps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs ebook Téléchargement PDFTemps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs DocTemps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs MobipocketTemps calme ! Quand la méditation aide les petits à se concentrer par Gilles Diederichs EPub
A9TLY35EHZ7A9TLY35EHZ7A9TLY35EHZ7