



**J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD  
Audio et livret de 24 pages**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# **J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages**

*Gardet-C*

**J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages** Gardet-C

 [Télécharger J'apprends à être zen - Méditations et rel ...pdf](#)

 [Lire en ligne J'apprends à être zen - Méditations et r ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages Gardet-C**

---

77 pages

Revue de presse

« Voilà le coffret que j'attendais ! Clarisse Gardet va droit à l'essentiel et réussit à transmettre pour tous les enfants le coeur de la méditation, qu'elle articule de manière précise et éclairante à la relaxation. » Fabrice Midal Présentation de l'éditeur

Parents et enseignants sont de plus en plus démunis face au manque de concentration, à l'agitation et à l'anxiété des enfants. Les courtes séances de ce CD ont été conçues **pour et avec des enfants**, elles sont complètement adaptées à leur langage et à leur imaginaire. Chaque séance est précédée d'une explication simple pour préparer la relaxation guidée qui suit.

Huit relaxations proposent des solutions à des situations concrètes : **se concentrer, se calmer, faire face à ses émotions – colère, peur, tristesse – et s'endormir.**

Trois méditations accompagnent l'enfant sur le long terme en l'aidant à **développer son attention et sa vigilance.**

Ce CD deviendra un vrai « compagnon » avec une mine de ressources que l'enfant pourra retrouver dès qu'il en sentira le besoin.   
Plage 1 - Introduction   
Plage 2 - Présentation du CD - 3 min 46 s   
Plage 3 - Présentation des relaxations - 2 min 17 s   
Plage 4 - Tu n'arrives pas à te concentrer ? - 2 min 27 s   
Plage 5 - Séance : Concentré comme un funambule - 4 min 06 s   
Plage 6 - Tu voudrais te calmer ? - 1 min 30 s   
Plage 7 - Séance : La respiration pour se calmer - 4 min 09 s   
Plage 8 - Tu ne tiens pas en place ? - 1 min 27 s   
Plage 9 - Séance : Relaxation dynamique - 5 min 35 s   
Plage 10 - Tu es en colère ? - 1 min 35 s   
Plage 11 - Séance : Boxer la colère - 3 min 42 s   
Plage 12 - Tu as peur de ne pas y arriver ? - 2 min 37 s   
Plage 13 - Séance : Le chevalier courageux - 3 min 14 s   
Plage 14 - Tu es triste ? - 1 min 19 s   
Plage 15 - Séance : Zeni mon ami - 2 min 48 s   
Plage 16 - Tu n'as pas envie d'aller te coucher ? - 50 s   
Plage 17 - Séance : Le coucher du soleil - 2 min 46 s   
Plage 18 - Tu n'arrives pas à t'endormir ? - 51 s   
Plage 19 - Séance : La fée relax - 3 min 09 s   
Plage 20 - Présentation des méditations - 6 min 35 s   
Plage 21 - Méditation guidée : Trois minutes sans rien faire - 6 min 49 s   
Plage 22 - Méditation guidée : Ouvre tes antennes - 7 min 53 s   
Plage 23 - Méditation guidée : Nuage de gentillesse - 7 min 47 s   
Biographie de l'auteur

Chef d'entreprise dans le domaine de la santé et du bien-être, Clarisse Gardet est diplômée en sophrologie (EDHES, École des hautes études de sophrologie) et intervenante à l'École occidentale de méditation. Elle exerce dans le cadre de séances individuelles ou de groupes destinés aux enfants ou aux adultes, et anime régulièrement des stages de formation en entreprise (prévention du stress, relaxation et méditation). Son expérience dans la communication lui permet de proposer des outils concrets à intégrer à la vie professionnelle comme personnelle.

Download and Read Online J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages Gardet-C #GFQA8RE75YK

Lire J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C pour ebook en ligneJ'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C 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 J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C à lire en ligne.Online J'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C ebook Téléchargement PDFJ'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C DocJ'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C MobipocketJ'apprends à être zen - Méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école: Livre audio - 1 CD Audio et livret de 24 pages par Gardet-C EPub  
**GFQA8RE75YKGFQA8RE75YKGFQA8RE75YK**