



**Ma méthode de sophrologie pour les enfants :  
concentration, sommeil, émotions : Mes séances  
courtes et ludiques à partir de 4 ans**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# **Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans**

*Carole Serrat, Laurent Stopnicki*

**Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans** Carole Serrat, Laurent Stopnicki

 [Télécharger Ma méthode de sophrologie pour les enfants : conc ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ma méthode de sophrologie pour les enfants : co ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans Carole Serrat, Laurent Stopnicki**

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

50 pratiques ludiques de bien-être et un conte musical relaxant et interactif pour aider petits et grands à gérer leurs émotions

Vos enfants ne dorment pas bien ? Ils piquent souvent des crises ? Ils sont nerveux, agités, et manquent de concentration ? Leur travail à l'école s'en ressent ? Vous êtes désemparés voire stressés face à ces problèmes ?

Voici le premier ouvrage complet qui vous propose 50 séances courtes et ludiques, des conseils pratiques pour vous aider à accompagner vos enfants vers un mieux-être au quotidien, en leur permettant :

- de se calmer, de se concentrer,
- d'avoir davantage confiance en eux,
- de s'endormir tranquillement,
- de surmonter leurs émotions (peurs, colères, tristesse...)
- de développer leur imagination et leur créativité,
- de se sentir bien dans leur corps.

Ce livre est accompagné d'un conte musical relaxant et interactif, Petit Tom au pays de Séréna, qui inclut des exercices en chansons. Biographie de l'auteur

Carole Serrat est sophrologue et experte bien-être dans divers médias tels que France Info ou Top santé. Elle propose également ses conseils à diverses entreprises ainsi qu'à des futures mamans auprès desquelles elle intervient à la maternité des Lilas et à la clinique de la Muette. Laurent Stopnicki est compositeur de musique, auteur et cinéaste. Il compose également des musiques de documentaires, des génériques TV, ainsi que des chansons pour des artistes célèbres (Diane Tell, Marc Lavoine). Artiste pluridisciplinaire, il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact des sons sur les émotions avec des applications spécifiques pour le stress. Il propose également des séances de coaching individuel basé sur la méthode «la méditation» dont il est le co- fondateur.

Download and Read Online Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans Carole Serrat, Laurent Stopnicki #HBTZQPL361G

Lire Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki pour ebook en ligneMa méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki 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 Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki à lire en ligne.Online Ma méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki ebook Téléchargement PDFMa méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki DocMa méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki MobipocketMa méthode de sophrologie pour les enfants : concentration, sommeil, émotions : Mes séances courtes et ludiques à partir de 4 ans par Carole Serrat, Laurent Stopnicki EPub  
**HBTZQPL361GHBTZQPL361GHBTZQPL361G**