

## Bibliographie Pleine conscience

### Livres sur la pleine conscience pour les adultes

*Où tu vas, tu es.* Kabat-Zinn, Jon. J'ai Lu. 2013 – 9782290068939

*Méditer : 108 leçons de pleine conscience.* Kabat-Zinn, Jon ; Giraudeau, Bernard. Les Arènes. 2014 - 9782352041054 (MP3 CD inclus)

*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience.* Kabat-Zinn, J'ai lu. 2012 - 978229005446

*Guéris-toi toi-même.* Santorelli, Saki. Les Arènes. 2017 - 9782352046493

*Le miracle de la pleine conscience.* Nhât Hanh, Thich. J'ai lu. 2008 – 9782290011072

*Être parent en pleine conscience.* Kabat-Zinn Myla & Jon. Pocket. 2015- 9782266254908

*Se préparer à la naissance en pleine conscience.* Bardacke, Nancy ; Bendersky, Sabrina . Le courrier du livre. 2016 – 9782702912690

*Apprendre à méditer.* Stahl, Bob ; Goldstein, Elisha. Les Arènes. 2013 – 9782352042297

### Ne te rendors pas

Ne te rendors pas  
La brise de l'aube a des secrets à te livrer  
Tu dois demander ce qui te tient à cœur  
Ne te rendors pas  
Ils vont et viennent  
De l'autre côté de la porte,  
Là où les deux mondes se touchent,  
La porte est ronde et ouverte  
Ne te rendors pas.

*Rumi, poète soufi du XIII siècle*



*Grandir en s'épanouissant.* Dini, Fabrice. Faim de siècle. 2016 – 9782940422470  
4 méditations guidées MP3 à télécharger.

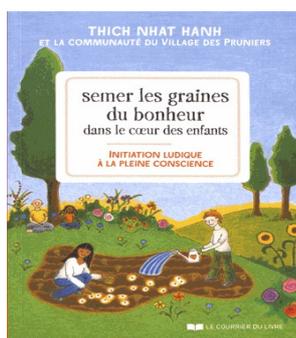
Ce livre est le fruit de l'expérience de Fabrice Dini en Inde, où il a expérimenté la pleine conscience et le yoga intégral à travers l'enseignement du philosophe et yogi Sri Aurobindo.

Dans cet ouvrage, l'auteur partage les aspects fondamentaux de l'éducation intégrale, qui influencent tout autant le développement physique, émotionnel, mental et intérieur de l'enfant. Autant d'éléments qui lui permettent de s'épanouir et de développer ses forces intrinsèques.

Il propose de nombreux outils pour permettre aux plus jeunes de développer leurs facultés : exercices de méditations pour s'ancrer jours après jours (à adapter selon l'âge et le rythme de l'enfant et pouvant être abordés à la maison comme à l'école), méthodes pour gérer les émotions et le stress, techniques de communication, jeux dans la nature pour éveiller les sens et les goûts esthétiques, etc., mais également tout un enseignement philosophique pour développer les qualités humaines fondamentales et les forces de caractère. L'auteur insiste également sur l'importance de la nature – *un lieu idéal pour découvrir le monde et l'étudier* – qui permet d'apprendre par l'expérience, dans la joie et l'enthousiasme.

Le livre est richement documenté, avec de nombreux exemples et références scientifiques. Son auteur y partage volontiers ses réflexions personnelles, influencées par les sagesse anciennes et nous présente également sa vision d'une nouvelle éducation bienveillante, mettant en avant l'unicité de chaque enfant, où la connaissance de soi, l'éthique, l'enthousiasme et la gratitude forment des valeurs primordiales. Un ouvrage qui nous questionne, qui nous pousse à ralentir et nous met face à l'interdépendance des choses : une belle façon d'intégrer la pleine conscience à chaque instant.

Complété par quatre méditations audio-guidées à télécharger pour une pratique plus formelle – *se mettre à la place de l'autre, les trois reconnaissances, un instant de pleine conscience, la respiration intégrale* –, cette publication exhaustive, magnifiquement illustrée, permet d'explorer, de partager et de transmettre la pleine conscience en famille tant qu'à l'école...



***Semer les graines de bonheur dans le cœur des enfants: initiation ludique à la pleine conscience.*** Nhât Hanh, Thich. Le Courrier du Livre. 2017 - 9782702912799

Issu de la pratique collective de la communauté du village des Pruniers, dans le sud de la France, le livre de Thich Nhât Hanh, moine bouddhiste, propose de partager, avec justesse et poésie, les outils pour pratiquer la pleine conscience en famille ainsi que dans les écoles. Cet ouvrage offre un panorama très complet, il fourmille d'idées, de jeux collaboratifs, de chansons et d'histoires permettant de pratiquer la méditation avec les enfants. De nombreuses activités sont décrites pour aider les plus jeunes à réduire leur stress, à être mieux concentré, à faire face aux émotions et améliorer la communication. On y découvre également les expériences d'enfants, de parents et d'enseignants, à travers leurs différents témoignages.

Un livre, plein de sagesse, qui part du constat que pour intégrer cet enseignement, il s'agit de pratiquer soi-même, tout individu ayant un impact sur les autres. Le rôle de l'adulte constituant à semer des graines de bonheur et de joie dans le cœur des enfants. Un ouvrage pour s'initier et transmettre...

## Initiation dès l'âge de 4 ans - 5 ans



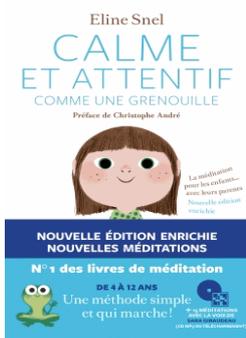
***Je découvre la méditation: avec des exercices guidés pour apprendre à accueillir tes émotions et à développer ton attention.*** Raynal, Sophie. Nathan Jeunesse. 2018 - 9782092571088

CD 9 méditations guidées.  
Dès 4 ans.

Au fil des pages de cet ouvrage, l'enfant partage le parcours initiatique de la petite Jeanne auprès d'un sage japonais. L'attention, les sens et la bienveillance sont amenés avec poésie et humour... Le graphisme remarquable participe également à l'émerveillement.

Neuf méditations guidées reprennent les différents thèmes de l'histoire – *développement de l'attention, écoute des sensations corporelles, observation des pensées* – et permettent aux plus jeunes de suivre le voyage intérieur de Jeanne. Ils apprennent ainsi à accueillir les émotions et à être attentif à l'instant présent, le tout au son d'une voix douce...

♥ Testé par Esther, huit ans. Elle aime l'ambiance de l'histoire et la douceur des exercices...



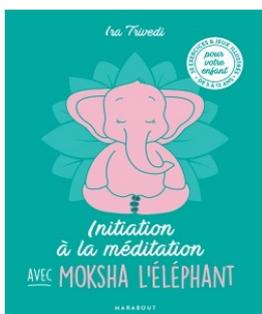
**Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants... avec leurs parents.** Snel, Eline. Les Arènes. 2017 – 9782352046417  
CD, mp3 méditations guidées.  
De 4 à 12 ans.

Un incontournable... Eline Snel a adapté aux enfants le protocole MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), créé pour les adultes par John Kabat-Zinn.

*Calme et attentif comme une grenouille* explique aux parents de manière simple ce qu'est la méditation pour les enfants, autour des thématiques de l'attention, de la gestion des émotions et des pensées, mais aussi de la compassion et de la confiance.

Le livre propose, en parallèle, des exercices courts à faire pratiquer à son enfant de quatre à douze ans, enregistrés sur un CD. La petite grenouille les aide à se concentrer sur leur respiration et à y trouver refuge. L'exercice du *spaghetti* leur permet d'expérimenter la tension corporelle puis le relâchement... Les explications sont également accompagnées de témoignages réels, d'histoires imagées et de petits exercices à appliquer dans le quotidien.

Un livre essentiel, simple, coloré et attractif... Les exercices proposés sur le CD sont parfaitement adaptés à la pratique en classe. La récente réédition est enrichie de nouvelles méditations.



**Initiation à la méditation avec Moksha l'éléphant.** Trivedi, Ira. Marabout. 2017 – 9782501118149  
Dès 4 ans.

Un livre facile d'accès pour les plus petits, afin de découvrir l'instant présent dans les plus infimes gestes du quotidien – manger, se brosser les dents, etc. – dans le jeu et l'observation – regarder les étoiles et les nuages –, dans le mouvement – petites postures de yoga, marcher –, sourire, observer ses émotions, etc. Autant d'éléments d'une grande simplicité qui permettent aux enfants de s'ancrer dans l'instant présent. Une jolie initiation à la méditation sous forme de petits jeux accompagnés par Moksha l'éléphant.



**La méditation pour les enfants: une initiation avec Yupsi le petit dragon.** Champeaux-Cunin, Marie-Christine; Butet, Dominique. Marabout. 2016 – 9782501111676  
CD 8 contes.  
Dès 4 ans.

Un livre pour s'initier à la méditation, accompagné de Yupsi, le petit dragon. Une introduction, destinée aux parents, explique les bienfaits de la pleine conscience dès le plus jeune âge. On y trouve de nombreux exercices de respiration et de méditations contemplatives pour entraîner les plus petits.

Le CD, qui propose huit contes pour sensibiliser l'enfant à l'altruisme et l'ouverture du cœur, aide à mettre en place un rituel chaque soir et ainsi créer des liens. Les petites histoires – *le conte du cerf-volant*, *la joie du don*... – suivent la vie de Yupsi, le petit dragon, avec une dimension philosophique, permettant d'échanger sur différents thèmes, le tout accompagné par la ritournelle de Yupsi, que les enfants adorent.

Les contes mettent en pratique l'apprentissage théorique et un test de mise en situation permet de voir l'évolution de la pensée de l'enfant et son ouverture aux autres.

À utiliser en classe et à la maison...



**Mon premier livre de méditation.** Diederichs, Gilles. Rue des enfants. 2017.  
9782351813133  
CD 8 méditations guidées.  
Dès 4 ans.

Un ouvrage pour s'initier à la méditation, à l'aide d'exercices ludiques – *La méditation du petit vent coquin, découvrir le silence, faire le vide dans son esprit* – et tout en douceur pour les plus petits. En les pratiquant régulièrement, l'enfant apprendra à maîtriser sa respiration, à évacuer ses tensions, à gérer son stress et à mieux se concentrer. Les phrases de sagesse accompagnant chaque méditation, ainsi que les astuces santé délivrées à la fin des activités, permettront d'accompagner les plus jeunes et de partager avec eux des instants privilégiés.

Quatre séquences guidées, pour entrer en douceur dans la méditation, peuvent être utilisée de manière autonome. Quatre séquences sur les sons de la nature et d'écoute musicale permettent d'éveiller les sens et la concentration.

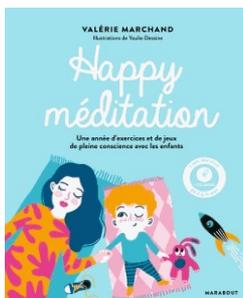
Cet ouvrage peut être utilisé dans les écoles, mais aussi à la maison, pour s'initier à la pleine conscience et la relaxation



**J'apprends à méditer avec Maeglin le lutin.** Dewulf, David. De Boeck. 2018 -  
9782807319011  
CD, mp3 méditations guidées.  
Dès 5 ans.

Un petit conte initiatique pour faire découvrir la pleine conscience aux enfants. Le roi souhaite donner à Lucas la chance de devenir chevalier, mais pour cela, il doit rapporter le sceptre sacré au pays des lutins. Il y aura des obstacles et il devra être courageux, sage et dévoué. Heureusement, tout au long de l'histoire, le lutin Maeglin est là pour l'aider, avec bienveillance et sagesse.

Un CD, avec quinze exercices de méditation, accompagne le récit spécialement conçus pour les enfants, de cinq à onze ans. Les thèmes des émotions, de la conscience du corps et de l'observation des sens, sont abordés avec humour et sagesse. Un ouvrage créatif et original pour aborder la pleine conscience.



**Happy méditation.** Marchand Valérie. Marabout. 2018 - 9782501112123  
CD méditations guidées.  
4 à 10 ans.

Un livre pour introduire la pleine conscience par petites touches chaque jour. L'autrice, Valérie Marchand propose un programme de cinquante-deux semaines, avec cinq minutes de pratique quotidienne, dans la joie et la persévérance.

Le guide – adapté au rythme scolaire –, divisé en quatre trimestres, aborde tour-à-tour les sensations corporelles, les émotions, le monde des pensées et la consolidation des acquis, le tout grâce à la variété des jeux, des expériences, des contes, etc. Chaque semaine, un thème est exploré, les bienfaits des exercices sont mis en avant, des conseils pour préparer les ateliers – également pour les groupes – sont donnés et, enfin, un temps d'échange personnalisé est envisagé, afin de mettre en avant l'expérience et d'encourager les enfants. Ceux-ci sont également amenés à dessiner sur leurs propres expérimentations et peuvent, ainsi, échanger autour de leur ressenti.

Cet ouvrage, remarquablement illustré, regorge d'idées ludiques et originales. Les textes des exercices quotidiens sont retranscrits sur le CD audio.

Un livre pour enseignants, éducateurs et parents, qui donne de nombreux outils pour développer la capacité d'attention et la tranquillité.



*La méditation guidée pour les enfants.* Ruyer, Stéphanie. Rustica. 2018 - 9782815311151.

Dès 6 ans

CD 26 minutes méditations guidées.

L'autrice, Stéphanie Ruyer, présente les bases de la méditation de façon claire et concise. Elle part du constat que les enfants sont naturellement présents, joyeux et spontanés. En grandissant, ils perdent cette fluidité, n'ayant parfois plus assez de temps libre pour l'imaginaire.

Sophrologue de formation, elle propose des exercices guidés autour du souffle, qu'elle enseigne elle-même dans les écoles primaires. Elle propose des exercices simples et ludiques qui permettent d'aborder la respiration, le mouvement et d'autres plus sensoriels, pour une meilleure qualité « d'être ».

La particularité de cet ouvrage réside dans cette combinaison de pratique ludique, réunissant aussi bien le travail sur la respiration que la méditation – *Relaxation du pirate, le souffle du dragon, l'explorateur des sens...*

Le livre est joliment illustré, avec une partie pour prendre des notes, et permet ainsi de partager l'expérience avec l'enfant. Le CD est une bonne base pour pratiquer les exercices de méditation.

## Dès 7 ans – adolescence



*Tout est là, juste là : méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi.* Siaud-Facchin, Jeanne. Odile Jacob. 2014-9782738130440

CD méditations guidées.

De 7 à 12 ans.

L'autrice, Jeanne Siaud-Facchin, psychothérapeute, partage son expérience avec les enfants et les adolescents. Elle y expose les enjeux de la méditation et ce qu'elle peut apporter aux plus jeunes pour une enfance épanouie : la régulation du stress, les émotions apaisées et une meilleure concentration. Elle insiste également sur les ressources et les compétences que chaque enfant possède en lui-même, d'où le titre : *Tout est là, juste là*.

Outre la théorie, l'autrice propose de nombreux exercices pour introduire des moments de pleine conscience et insiste sur l'importance de l'introduction de celle-ci dans les écoles...

Elle fournit deux cahiers pratiques pour organiser des programmes *Mindful UP*, six semaines pour les enfants et huit semaines pour les adolescents, qui expliquent le déroulement de séances de méditation de façon très détaillée, tant sur le contenu que le processus. Un CD, avec les méditations, complète ces exercices.

À utiliser en famille ou à l'école. Peut aussi être utilisé pour les adolescents.



***Un cœur tranquille et sage : la méditation, un art de vivre pour les enfants.***  
 Greenland, Susan Kaiser. Les Arènes. 2014 - 9782352043232  
 Cd 8 méditations.  
 7 à 12 ans.

Susan Greenland s'est inspirée des travaux de Jon Kabat-Zinn pour formaliser un programme de pleine conscience le « *Inner Kids Mindful awareness program* », à destination des enfants de sept à douze ans. Son livre, très complet, donne envie de rendre le quotidien méditatif et plein de bienveillance. L'autrice y partage beaucoup d'éléments autour de sa propre expérience familiale.

Outre la théorie de la pleine conscience, elle donne des clés pour aborder celle-ci avec les enfants, propose des activités que les parents et les plus jeunes peuvent partager, rendant ainsi sa pratique plus ludique. Les jeux, histoires, chansons et poèmes sont efficaces pour développer la pleine conscience. La joie permet de se libérer du cadre conceptuel et facilite ainsi l'apprentissage, de comprendre l'expérience vécue et d'utiliser la pratique attentionnelle dans chaque moment de vie.

Avec imagination, elle ouvre d'autres pistes ludiques et propose des tableaux permettant de mettre en place des exercices nécessitant un suivi.

Huit méditations guidées accompagnent le livre et reprennent certains exercices, sur le souffle, les sens, etc. Le tout accompagné d'une voix qui donne la sensation de traverser ces séances avec une amie pleine de bienveillance.

À utiliser en famille ou en classe.



*Testé par Louis, 8 ans. Il aime écouter les séquences régulièrement et se sent apaisé.*



***La méditation avec les enfants, ça marche !*** Marro, Candice. Courrier du Livre.  
 2018- 9782702913307  
 CD méditations guidées.  
 De 7 à 12 ans.

Un livre pour développer la confiance en soi et la bienveillance. L'autrice explique les origines de la méditation, son développement et ses applications pour les enfants – une belle opportunité de grandir et de se dépasser. L'ouvrage regorge de conseils pratiques pour développer la pleine conscience, apprivoiser ses peurs et ses erreurs et ainsi avoir confiance en soi et dans la vie.

Le CD comprenant six méditations guidées qui aident l'enfant à comprendre le rôle et les capacités de son corps, le ressenti, l'attention, les émotions et les pensées.

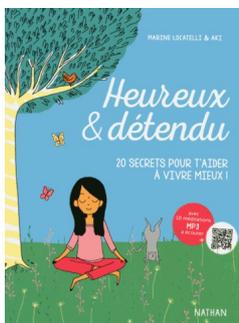
De très belles illustrations, auxquelles les enfants peuvent facilement s'identifier, rendent la lecture de cet ouvrage attractive.



*Trouver son refuge intérieur : apaiser stress et émotions chez les enfants et ados grâce à la pleine conscience.* Saltzman, Amy. De Boeck. 2017 – 9782807306448  
A partir de 8 ans.

Un livre très complet pour ceux qui souhaitent enseigner la pleine conscience aux enfants et adolescents. Il nous présente un programme organisé en huit semaines. Son autrice partage ses pratiques, scientifiquement validées, qui aident les jeunes gens à apprendre les fondamentaux de la résilience, de la gentillesse, de l'attention et de la gestion du stress, ainsi que les ressources vitales dont l'enfant a besoin pour s'épanouir, plus tard, en tant qu'adulte. On y apprend comment les aider à découvrir leur refuge intérieur – une source d'intelligence émotionnelle et un havre de paix – et à comprendre leur corps, leur esprit et leurs émotions.

Ce guide aide les enfants à expérimenter le calme et l'immobilité, à être moins vulnérables au stress de la vie quotidienne, à faire des choix appropriés, à être plus résilients, à éviter les influences nocives et les comportements à risques, ainsi qu'à vivre une vie plus agréable et enrichissante.



*Heureux et détendu - 20 secrets pour t'aider à vivre mieux !* Locatelli, Marine. Nathan. 2015 – 9782092558409  
Dès 9-10 ans.  
MP3 10 méditations guidées

Un petit guide d'initiation à la méditation, un retour à soi et à la pleine conscience.

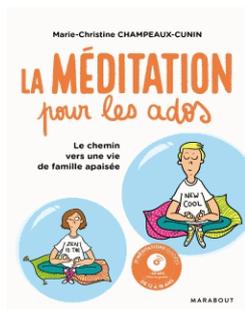
L'enfant apprendra à gérer ses colères et ses émotions, à les connaître et à les maîtriser, avec Shamata, petite fille d'origine indienne – dont le prénom signifie «Je respire».

En utilisant des situations de la vie quotidienne pour illustrer ses propos, elle nous apprend à respirer et à vivre nos sensations et émotions en pleine conscience. Comment me concentrer ? M'accepter comme je suis ? Que faire pour apaiser ma colère ? Comment reconnaître mes sentiments et y répondre sereinement ? Petit à petit, par une série d'exercices et de nombreux petits conseils, on va apprendre à se centrer sur soi et sur les autres, avec bienveillance.

À la fin de chaque chapitre, Shamata explique au lecteur comment réagir. Les petites histoires sont accompagnées d'une dizaine d'exercices guidés de méditation et de respiration en audio (liens MP3). Les conseils et courts exercices proposés sont simples à réaliser et astucieux : une invitation à vivre l'instant présent.

Un livre coloré, attractif grâce à sa forme graphique originale se rapprochant d'une BD, vivant grâce à ses personnages attachants.

## Dès 12 ans – adolescence

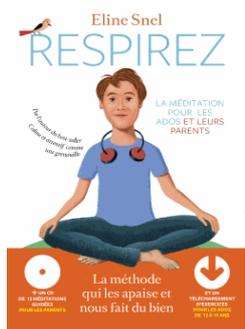


*La méditation pour ados.* Champeaux-Cunin, Marie-Christine. Marabout. 2018 – 9782501128827  
CD audio MP3 21 méditations guidées.  
Dès 12 ans.

Pour ceux qui ont grandi avec Yupsi le dragon, l'autrice Marie-christine Champeaux-Cunin propose cette fois-ci d'accompagner les adolescents et de poursuivre l'aventure. Face à une période de difficulté et de changement, cette ouvrage offre la possibilité aux jeunes gens d'ouvrir leur cœur et leur esprit, d'adopter une attitude d'ouverture grâce à la pleine conscience.

L'ouvrage, divisé en trois propose dans un premier temps une partie théorique à partager en famille, sur les bienfaits de la méditations et ses applications au quotidiens pour une vie plus harmonieuse. Le second volet propose 21 méditations audio-guidés à exercer de manière graduelle quelques minutes par jour et aborde les thèmes sensibles de l'adolescence - la jalousie, la colère, le stress, l'attachement etc – mais aussi les qualités humaines fondamentales qui leur permettent de découvrir leur intériorité et ainsi de développer la compassion et le partage. Le troisième volet propose des contes initiatique qui reprennent les thème des méditations guidés pour une pratique plus ludique.

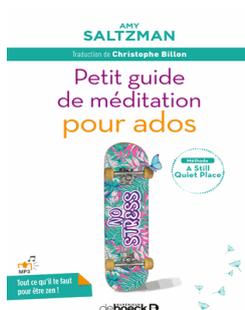
Ce livre très complets permet de partager en famille et offre la possibilités aux ados de s'autoévaluer, de noter leur ressentis et leur progression dans la pratique, fruit de la persévérance. Une très belle initiation à la découverte du soi, amené avec subtilité et simplicité...



*Respirez: la méditation pour les parents et les ados.* Snel, Eline. Les Arènes. 2015 - 9782352043942  
Dès 12 ans.  
Cd 13 pistes et 5 méditations à télécharger en MP3

Eline Snel, autrice de *Calme et attentif comme une grenouille*, nous entraîne cette fois-ci dans le monde des parents d'adolescents. Elle partage des éléments pour mieux comprendre l'adolescence, période d'apprentissage parfois tourmentée. À partir de sa propre expérience, elle expose les chamboulements émotionnels auxquels font face les jeunes et donne des solutions à travers la pratique de la pleine conscience. Trois grands thèmes sont abordés : le courage, la compassion et la confiance. Trois qualités pour arriver à plus de sérénité, créer des liens et améliorer les relations.

L'ouvrage est accompagné d'un CD MP3 proposant treize exercices de méditations de différentes durées, s'adressant alternativement aux parents et aux adolescents en fonction des difficultés rencontrés. Il couvre l'ensemble des domaines importants – concentration, lâcher-prise, écoute –, ainsi qu'un téléchargement de cinq séances de méditation adaptées à ce public, à écouter sur smartphone ou tablette.



*Petit guide de méditation pour ados : méthode A Still Quiet Place.* Saltzman, Amy. De Boeck. 2017 – 9782807315945  
Dès 12 ans .  
MP3 méditations guidées à télécharger .

Face à un monde mouvementé, saturé d'informations, les adolescents sont souvent soumis au stress. Amy Saltzman leur propose ici de découvrir, au cœur d'eux-mêmes, un refuge intérieur pour être dans la tranquillité.

Ce livre est un véritable manuel que l'adolescent peut utiliser seul, il y trouve de nombreux exercices et activités ludiques pour développer la pleine conscience. Les principes de la méditation sont expliqués de manière simple et lui permettent de s'approprier la pratique et de se poser des questions pour un authentique cheminement...

Le livre est accompagné d'exercices audio-guidés qui aide l'adolescent à se poser, à ralentir la cadence et à prendre du temps pour soi.

Soizic Michelot et Anaël Assier  
**COMMENT  
NE PAS FINIR  
COMME TES PARENTS**  
La méditation pour les 15-25 ans



*Comment ne pas finir comme tes parents : la méditation pour les 15-25 ans.*

Michelot, Soizic ; Assier, Anaël. Les Arènes. 2016 – 9782352045045

Dès 15 ans.

CD, mp3 méditations guidées.

Ce livre, au titre humoristique, tutoie son lecteur. Il se veut être un ami qui partage et donne des conseils bienveillants, propose des exercices de méditation, parle des émotions, d'expériences et de ressentis communs à la plupart des adolescents, le tout sur un ton actuel et simple.

Le contenu est riche et présenté de manière très claire. On y trouve des réflexions scientifiques accessibles, des astuces à expérimenter dans sa vie quotidienne, disséminés tout au long de la lecture pour rendre sa vie plus positive. Les outils proposés permettent d'entrer en relation de façon créative avec les émotions, les pensées et les situations de la vie courante.

Des méditations guidées – onze pistes sur CD ou MP3 ou à télécharger – pour pratiquer, en accompagnement de la lecture.

Un manuel pratique de méditation, mais aussi une lecture pour une adolescence joyeuse et en paix.



*Imagine-toi dans la caverne de Platon... Exercices de méditation à faire au lycée et à la maison.* Coulon, Jacques de. Payot. 2015 – 9782228912006

Dès 12 ans.

CD méditations guidées.

Dans ce livre, Jacques de Coulon, professeur de philosophie, revisite *Le mythe de la caverne* de Platon pour aider les adolescents à s'interroger et à explorer leur monde intérieur. L'auteur mêle la philosophie, la poésie et les exercices de yoga Nidra pour développer la confiance en soi et la concentration.

Les exercices de méditation, audio-guidés, sont présentés par thème – respiration, esprit critique, mise en situation pour préparer les examens, afin d'aider les jeunes à gérer leurs émotions, à se relaxer, à renforcer leur attention et leur concentration, à stimuler leur créativité ainsi qu'à développer la bienveillance.

Un livre enrichissant, adapté aussi bien aux adolescents qu'aux parents et enseignants, ou aux personnes souhaitant s'initier à la méditation.

*Bibliographie compilée et rédigée par Sonia – Fruit d'échanges avec Fabrice, Pascal et Esther (8 ans), David et Louis (8 ans).*