



Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité

Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET

Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET

 [Télécharger Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité.pdf](#)

 [Lire en ligne Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité.pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET

160 pages

Présentation de l'éditeur

Tout comme les adultes, les enfants subissent le rythme que la vie quotidienne impose et qui laisse peu de place aux émotions et à la prise de conscience de soi.

Savoir écouter et exprimer ses émotions, apprendre à se calmer, à gérer ses peurs, à se concentrer, mieux communiquer... Autant d'atouts précieux que tous les parents aimeraient mettre entre les mains de leur enfant pour l'aider à grandir heureux et serein.

S'appuyant sur les bases de la méditation de pleine conscience, Muriel Lussignol vous accompagne et vous donne toutes les clés pour parvenir à relever ce beau défi. La respiration, les émotions, les cinq sens, la patience, la bienveillance, le silence, l'attention... À travers ces sept grandes thématiques, vous accombez votre enfant à la découverte de lui-même, mais aussi des autres, et lui offrez des outils indispensables pour grandir heureux et serein. Ce cahier d'exercices est l'occasion de se retrouver pour échanger, discuter et créer des moments privilégiés, qui seront bénéfiques aux petits comme aux grands.

Pour chaque thématique...

Le cahier de l'enfant:

Des coloriages, des découpages, des expériences, un origami, un jeu de cartes à créer... Grâce aux nombreuses activités proposées, l'enfant (de 4 à 7 ans), accompagné de Lulu le caméléon, découvre et expérimente de façon très concrète des notions souvent abstraites et qui pourtant sont à la source de son épanouissement personnel.

Le livret des parents

Destiné à l'adulte, ce livret permet d'accompagner l'enfant dans ses découvertes, activité après activité, et donne des pistes de réflexion et d'échange. Méditation, sophrologie, yoga et conseils pratiques offrent une approche très large des différents thèmes abordés.

Pour chaque thématique...

- un auto-coaching pour expérimenter et s'interroger avant de partager avec l'enfant
- des objectifs concrets
- un accompagnement pour chaque exercice
- une boîte à bien-être pour une approche globale

Biographie de l'auteur

Muriel Lussignol, 38 ans est maman de 3 enfants. Elle exerce le métier de sophrologue et de coach.

Éducatrice à la pleine conscience pour les enfants, elle assure de nombreux programmes auprès des enfants et des adolescents et consulte également en séances individuelles. Particulièrement formée aux particularités des enfants et adolescents précoce avec et sans troubles des apprentissages, Muriel Lussignol a un grand engagement associatif depuis plusieurs années et accompagne de nombreux jeunes sur leur parcours personnel et scolaire afin de les aider à optimiser leurs ressources. Également formatrice en parentalité bienveillante, son parcours riche et diversifié lui permet d'avoir une approche globale de l'enfant et de leur proposer une prise en charge parfaitement adaptée à leurs besoins.

LUSSIGNOL, Aurore AIMELET #GXP5084JBCN

Lire Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET pour ebook en ligneJe grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET 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 Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET à lire en ligne.Online Je grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET ebook Téléchargement PDFJe grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET DocJe grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET MobipocketJe grandis heureux avec Lulu le caméléon - Cahier d'activité par Muriel LUSSIGNOL, Aurore AIMELET EPub

GXP5084JBCN GXP5084JBCN GXP5084JBCN