

Méditation guidée pour enfant

La méditation est un superbe moyen de se recentrer et de retrouver son calme.

Ici je te propose une méditation guidée très efficace pour aider ton enfant à trouver le sommeil ♥

Méditation enfant pour trouver le sommeil

**L'école des loisirs propose
23 albums à écouter
gratuitement**

On dit merci à l'Ecole des Loisirs qui met en lecture gratuite + de 23 livres !

Ils sont à écouter sur Soundcloud, Apple Podcasts, Spotify ou Deezer, c'est super intéressant vu le prix que coûtent ces livres ! alors foncez avant que l'offre ne disparaisse !

Ecoute-les ici

J'espère que tu as aimé mon partage, N'hésite pas à poster tes commentaires, tout en haut de l'article



Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !