

# Je découvre la méditation – Livre-CD

Voici un superbe petit outil pour que votre enfant se relaxe, et s'apaise☺

Nous avons testé le livre Je découvre la méditation – Livre-CD, aux éditions Nathan (clique sur l'image)



C'est un livre de 28 pages, relié, avec couverture cartonnée rigide, format 22.9 x 1.1 x 23 cm, paru en 2017.



Il comporte 9 méditations assez courtes, ( de 2 à 5 minutes environ) à réaliser à partir de 5 ans environ. Le parent accompagne l'enfant, et ce, même s'il n'a jamais pratiqué la méditation, cela pourra être justement ainsi une bonne initiation.



Pour chaque méditation, on trouve une petite histoire sur une double page, avec un « petit homme sage » qui explique à Jeanne les bases de chaque méditation, pendant ses vacances avec ses parents au Japon ☺



Le cadre du livre est agréable, il fallait y penser.

Chaque méditation a un objectif, et elle sera donc à choisir selon l'état émotionnel de l'enfant : certaines pistes seront donc plus adaptées au soir, d'autres en journée.



On trouve par exemple la méditation pour développer son attention.

La méditation pour apprendre à ressentir et à écouter son corps,

Une méditation pour quand l'enfant est encombré par ses pensées, un peu triste ou inquiet,

Une méditation pour manger en pleine conscience,

La météo intérieure, une méditation pour inviter la joie dans ta journée,

Une autre pour apprendre à aller dans le courant de ses émotions, et dire stop à la colère,

Une méditation des sons, pour apprécier l'instant présent.



On nous apprend à être bienveillants envers nous -même et une méditation pour s'endormir...

La méditation se base sur plusieurs techniques, qui permettent de relier le corps et l'esprit, et ainsi d'apaiser son mental, et de revenir à soi.

On trouvera donc des exercices basés sur la respiration,

d'autres sur la visualisation ou le renforcement de l'estime de soi ;



Un beau voyage pour nous, je vous le recommande sincèrement. Dans cette collection de chez Nathan, il existe d'autres livres, dont celui sur la relaxation : J'apprends à me relaxer dès 3 ans que nous avons aussi qui est très bien, et les autres je n'ai pas encore testé, on trouve :

J'apprends à être attentif à partir de 5 ans, Je découvre la philosophie dès 5 ans, J'accueille mes émotions – Dès 3 ans (attention celui-là n'a pas de cd), Je m'endors bien dès 3 ans ou encore, Je découvre le shiatsu – Dès 3 ans

Enfin, si tu aimes la méditation, et que tu souhaites approfondir ce thème, je ne peux que te conseiller ce sublime livre qui comporte un Cd avec 15 méditations, pour les 4-12 ans, et qui comporte plein d'explications et est donc très

complet, c'est une référence en la matière ☺ : nous l'avons aussi à la maison.

## Calme et attentif comme une grenouille



Pour un retour au calme, je te conseille également les bouteilles de retour au calme, visionne la vidéo ici :

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne ici**

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-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

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

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : [laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir 😊