

Petite relaxation/méditation du soir pour les enfants en Vidéo/Audio

Retrouve toute la thématique sur les émotions [ici](#)

-> Dans cette vidéo, je te propose une petite séance de relaxation, méditation pour enfant, qui va permettre à l'enfant de se détendre, d'apaiser ses peurs, et de se sentir aimé et protégé. Cette relaxation est issue du coffret "petit rituel zen", qui comprend 30 histoires pour s'endormir en douceur, selon le besoin de l'enfant que tu retrouves [ici](#)

Vous pouvez la faire écouter à votre enfant le soir, dans son lit, avant de dormir.

Apaisement garanti ! ☺

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Clique sur l'image pour visionner la vidéo et abonne toi à ma chaîne pour recevoir les prochaines vidéo en exclusivité ☺



**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 je te répondrai avec plaisir ☺