



Date : 07/10/2020

Pages : 64

Format cm : 17 x 22

Prix : 6.9

EAN : 9782401035010

Le labo du bonheur

La pleine conscience en famille

Auteur: Delphine Chaumont Aïdan

Éditeur : Hatier

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Calme - Concentration - Fratrie - Conquête spatiale - Errance

La boîte à outils qui rend heureuse toute la famille !

Nous disons très souvent à nos enfants : "Fais attention". Mais leur avons-nous expliqué ce que signifie cette expression et comment s'y prendre ? Discipline millénaire, la pleine conscience est un outil permettant de nous concentrer sur le moment présent, sans porter de jugement ni chercher à le modifier.

Notre mission de parent est de veiller à ce que nos enfants deviennent autonomes et responsables. En leur proposant des pratiques formelles et informelles de la pleine conscience en famille, nous pouvons leur donner les outils pour maîtriser leur attention, être conscients et responsables de leurs choix. Aussi bénéfique pour les petits que pour les grands, cet ouvrage propose : des éclairages sur les piliers de la pleine conscience, un conte initiatique illustré à destination des enfants, des jeux variés de mise en application à faire en famille, des listes de trucs et astuces pour être attentif à nos besoins, être à l'écoute de nos émotions et apprendre la bienveillance.
