



Date : 05/02/2020

Pages : 240

Format cm : 14 x 23

Prix : 18.5

EAN : 9782228925532

## Restez zen, vos enfants sont connectés

---

Auteurs: Jacques De Coulon - Sophie Flak

Éditeur : Payot

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Psychologie/psychanalyse

Mots-Clés : Surconsommation - Robot - Déni parental

---

Comment le yoga aide les enfants à garder le contrôle à l'ère numérique.

Nombreux sont les parents et les enseignants désemparés face à des enfants happés par les mondes virtuels. Comment en éviter les effets néfastes, lutter contre l'addiction aux jeux vidéo, surmonter l'avalanche de sollicitations sur Internet ? Science de la conscience, le yoga donne les clés d'un savoir-être au monde qui pourrait inspirer les enfants à faire bon usage du numérique : sortir d'une bulle virtuelle pour renouer avec l'entourage, développer l'esprit critique contre les fake news ou le cyberharcèlement, dompter son mental, mieux apprendre...

---

Ventes en France: 3 000 exemplaires