



Nouveau titre inédit !

J'apprends à être zen

**Méditations et relaxations guidées,
à la maison, à l'école.**

À partir de 7 ans

de Clarisse Gardet

Une aide unique pour faire face au manque de concentration, à l'agitation et à l'anxiété des enfants

Parents et enseignants sont de plus en plus démunis face au manque de concentration, à l'agitation et à l'anxiété des enfants. **Les courtes séances de ce CD ont été conçues pour et avec des enfants.** Elles sont complètement adaptées à leur langage et à leur imaginaire.

Chaque séance est précédée d'une explication simple pour préparer la relaxation guidée qui suit.

Huit relaxations proposent des solutions à des situations concrètes : se concentrer, se calmer, faire face à ses émotions - colère, peur, tristesse - et s'endormir.

Trois méditations accompagnent l'enfant sur le long terme en l'aidant à développer son attention et sa vigilance.

Ce CD deviendra un vrai « compagnon » avec une mine de ressources que l'enfant pourra retrouver dès qu'il en sentira le besoin.

L'auteur, Clarisse Gardet, exerce à Paris, notamment auprès d'enfants et d'adolescents. Formée à la sophrologie (EDHES) et à la méditation (École occidentale de méditation), elle propose des solutions simples et concrètes pour mieux vivre au quotidien, dans la quête d'un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit.

***J'apprends à être zen, un CD audio d'une durée d'1h20
accompagné d'un livret de 16 pages avec les textes des séances.***

Parution Audiolib : 20 août 2014. Prix conseillé : 17,90 € TTC

[Extrait : Cliquez-ici pour écouter une explication](#)

[Extrait : Cliquez-ici pour écouter une séance](#)

SOMMAIRE - Contenu du CD :

Chaque séance est précédée d'une courte explication séparée pour ne pas avoir à l'écouter chaque fois. Toutes les séances peuvent être pratiquées par l'enfant seul, ou bien en groupe (avec ses parents, ses frères et sœur, ses camarades). L'essentiel est d'y trouver plaisir et de s'amuser en s'entraînant.

Plage 1	Introduction
Plage 2	Présentation du CD

Plage 3	Présentation des relaxations
Plage 4	▷ Tu n'arrives pas à te concentrer ?
Plage 5	→ <i>Séance : Concentré comme un funambule</i>
Plage 6	▷ Tu voudrais te calmer ?
Plage 7	→ <i>Séance : La respiration pour te calmer</i>
Plage 8	▷ Tu ne tiens pas en place ?
Plage 9	→ <i>Séance : Relaxation dynamique</i>
Plage 10	▷ Tu es en colère ?
Plage 11	→ <i>Séance : Boxer la colère</i>
Plage 12	▷ Tu as peur de ne pas y arriver ?
Plage 13	→ <i>Séance : Le chevalier courageux</i>
Plage 14	▷ Tu es triste ?
Plage 15	→ <i>Séance : Zeni mon ami</i>
Plage 16	▷ Tu n'as pas envie d' aller te coucher ?
Plage 17	→ <i>Séance : Le coucher du soleil</i>
Plage 18	▷ Tu n'arrives pas à t'endormir ?
Plage 19	→ <i>Séance : La Fée relax</i>

Plage 20	Présentation des méditations
Plage 19	→ <i>Méditation guidée : Trois minutes sans rien à faire</i>
Plage 20	→ <i>Méditation guidée : Ouvre tes antennes</i>
Plage 21	→ <i>Méditation guidée : Nuage de gentillesse</i>

Présentation du CD :

Le CD s'appelle « *J'apprends à être Zen* »

Quand on dit je suis « zen » c'est qu'on est calme, content.

Ça veut dire aussi qu'on ne s'énerve pas facilement.

Quand il y a un problème, si on est « zen », on s'en occupe tranquillement, sans s'agacer ou se stresser.

Qu'on soit adulte ou enfant, il y a toujours un tas de problèmes qui surviennent, plus ou moins graves.

Mais tu remarqueras que certaines personnes s'énervent facilement. Et d'autres restent calmes.

Tu connais des personnes qui sont « zen » ?

On peut apprendre à devenir zen pour se faciliter la vie.

En s'entraînant, avec ce CD par exemple.

Dans le CD, il y a des relaxations et des méditations. C'est différent. Je l'explique en détails page 2 pour la relaxation, et page 14 pour la méditation.

Que ce soit pour la méditation ou pour la relaxation, c'est toi qui choisis de la faire avec le CD si ma voix t'aide, ou bien sans CD une fois que tu connais bien une séance.

Ça n'a pas d'importance, c'est toi qui sens ce qui est bon pour toi.

L'important, c'est de t'entraîner.

S'entraîner, ça veut dire prendre du temps régulièrement, même quelques minutes.

Parce que quand on a l'habitude de prendre quelques minutes pour se relaxer ou méditer, on se fait plus confiance, et quand on a pris l'habitude, on trouve tout seul ce qu'il faut faire quand on a un souci.

Présentation des relaxations :

La relaxation c'est très utile pour te détendre quand la journée a été difficile, ou que tu es contrarié, ou encore quand tu veux t'endormir, ou te calmer.

C'est utile aussi pour te préparer quand tu as peur de ne pas y arriver, par exemple quand tu vas être interrogé à l'école, ou que tu veux gagner un examen ou une course. Ou quand il faut que tu sois concentré.

Il y a des séances qui te proposent des solutions pour différentes situations qui te préoccupent : si tu as peur, ou que tu es stressé par exemple.

Il y a aussi des relaxations qui t'aideront à te calmer quand tu ne tiens pas en place ou quand tu es en colère.

Tu choisis la position en fonction des séances et de ce que tu préfères.

Allongé dans ton lit ou sur le sol c'est souvent plus facile au début pour t'entraîner.

Assis, tu peux choisir une chaise, ou un fauteuil. Et si tu as une table devant toi, tu peux aussi poser tes bras croisés sur la table et mettre la tête au milieu.

Pendant les relaxations, c'est mieux de fermer les yeux.

Parce qu'en fermant les yeux, tu parviens mieux à détendre tes muscles et à chasser les tensions de ton corps.

Dès que ton corps est calme, tu peux mieux utiliser ton imagination pour remplacer les pensées qui te tracassent par des images agréables.