

En librairie le 2 mars / 16,90€

Clarisse Gardet

Méditer avec les enfants.

« Et si c'était par les enfants que la méditation allait se démocratiser désormais ? Si c'était par eux qu'elle allait devenir une pratique aussi simple et ordinaire que celle de se laver les dents ? Une manière toute simple de prendre soin de la vie ? [...] Voilà enfin un livre qui va permettre à tous les parents et enseignants de transmettre la pratique de la méditation à leur enfant. Puisse-t-il permettre à des milliers d'enfants de trouver de la paix et de la joie et d'entrer dans la confiance. »

Fabrice Midal



Dès 6 ans, à la maison, à l'école

Se poser, apprivoiser ses émotions, mais aussi apprendre autrement. La pratique de la méditation offre de véritables bénéfices pour l'équilibre et le développement de l'enfant. Elle accorde un moment rare de simplicité où, en famille comme dans le cadre scolaire, il n'y a **pas de classement, pas d'échec ni de réussite.**

Clarisse Gardet propose une approche bienveillante, joyeuse et simple de la méditation. Fruit de nombreuses années d'expérience lors d'ateliers, ce livre vous permettra d'acquérir :

- les principes de base de la méditation pour tous les publics ;
- les clés pour la mettre en pratique avec les enfants ;
- des jeux, des contes et 10 méditations guidées progressives, enregistrées par l'auteur sur un CD ;
- des témoignages d'enfants et des conseils pratiques.



©Ombeline Legendre

Clarisse Gardet est diplômée de l'EDHES (École des hautes études de sophrologie) et enseigne à l'École occidentale de méditation. Elle exerce à Paris, auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Elle continue en parallèle à diriger une société de conseil dans le domaine de la santé. Elle anime régulièrement des stages de formation (prévention du stress, relaxation et méditation).

Contacts Presse :

Anne Bouissy
abouissy@livredepoche.com
01 49 54 36 87

Anne Boudart
aboudart@livredepoche.com
01 49 54 36 15

