



DÉCOUVRIR LA RESPIRATION ABDOMINALE
POUR TROUVER LE CALME,
ET AINSI FAVORISER L'ENDORMISSEMENT.

PETIT OURS

Dans le creux de l'Arbre du Sommeil,
Petit Ours se tourne et se retourne.
Il n'arrive pas à dormir dans son lit de mousse.
Alors il part à la recherche d'un meilleur endroit...

Petit Ours est le premier titre
d'une nouvelle collection : des histoires
apaisantes, dans un décor onirique, à partager
au moment du coucher.

DESCRIPTION

- Accompagné d'exercices de pleine conscience, ce livre est idéal pour créer un moment calme après une journée bien remplie.

POINTS FORTS

- Les illustrations sont tendres et la palette colorielle a été choisie pour favoriser l'endormissement
- Deux doubles-pages, au début et à la fin du livre, proposent des exercices de respiration écrits par des experts de la petite enfance, en collaboration avec un professeur de pleine conscience
- Un QR code permet d'accéder à un contenu audio qui comprend une lecture de l'histoire, des exercices de pleine conscience, un fond sonore, qui peut être utilisé pendant la lecture du livre à haute voix, et une berceuse

ÂGE

- 2 ans et +

RAYON

- Album

AUTEUR

- Sarah Cordingley

ILLUSTRATEUR

- Kamala Nair

SPÉCIFICATIONS

- FORMAT :
237 x 276
- FAÇONNAGE :
Cartonné
- NOMBRE DE PAGES :
32

PRIX

- PV : 13,95 €
- TVA : 5,5 %
- ISBN : 978-2-38453-236-0



9 782384 532360

PETIT OURS

La pleine conscience pour favoriser l'endormissement

Ce livre est idéal pour partager un moment de calme avec votre enfant, à la fin d'une journée bien remplie. La pleine conscience permet de se concentrer sur le moment présent et de lâcher prise.

Vous trouverez des exercices à réaliser avec votre enfant au début et à la fin du livre.



En scannant ce QR code, vous aurez accès à :

- La version audio de l'histoire.
- Des exercices de pleine conscience.
- Une musique relaxante à écouter lorsque vous lisez l'histoire ou à tout autre moment.
- Une jolie berceuse.

Avant de commencer la lecture, prenez un moment pour pratiquer la respiration de Petit Ours.

Après avoir lu l'histoire, pratiquez avec votre enfant l'exercice **Bonne nuit les pieds**, proposé à la fin du livre, pour l'aider à s'endormir.

La respiration de Petit Ours

C'est l'heure de l'histoire du soir. Avant de commencer, prenez le temps de vous installer dans un endroit calme. Assoyez-vous confortablement et fermez les yeux.

1. Posez les mains sur votre ventre. Placez la pointe de votre langue sur le palais, à l'arrière des dents. Inspirez lentement par le nez.
Mon ventre se remplit d'air, gonfle et se gonfle.
2. Expirez doucement par le nez.
Mon ventre se vide, se vide et se creuse.
3. Inspirez lentement par le nez...
Sentez votre ventre se gonfler.
4. Expirez doucement par le nez...
Sentez votre ventre se creuser.
5. Inspirez lentement par le nez...
Le ventre se gonfle.
6. Expirez doucement par le nez...
Le ventre se creuse.
7. Inspirez... Expirez. Inspirez... Expirez.

Ouvrez doucement les yeux. Êtes-vous prêts à lire l'histoire ? Alors tournez la page...



TITRES DANS LA COLLECTION

À PARAÎTRE
AOÛT 2024



978-2-38453-236-0



978-2-38453-237-7

