



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

PETITE DRAGONNE

Au sommet de la Montagne Brumeuse, allongée sur son nuage, Petite Dragonne n'arrive pas à dormir. Alors elle part à la recherche du plus doux des câlins...

Une histoire apaisante, 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 : 978-2-38453-237-7



PETITE DRAGONNE

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 seule ou en fond sonore lorsque vous lisez l'histoire.
- Une jolie berceuse.

Avant de commencer la lecture, prenez un moment pour pratiquer le souffle du dragon.

Après avoir lu l'histoire, pratiquez avec votre enfant l'exercice de la lumière chaude et brillante, proposé à la fin du livre, pour l'aider à s'endormir.

Le souffle du dragon

C'est l'heure de l'histoire du soir. Prenez le temps de vous installer dans un endroit calme. Asseyez-vous confortablement et fermez doucement les yeux.

1. Posez la pointe de votre langue sur le palais, à l'arrière des dents. Inspirez lentement par le nez, sentez l'air frais entrer par vos narines.
2. Expirez lentement par le nez, sentez l'air chaud qui sort de vos narines, comme le souffle d'un dragon.
3. Inspirez lentement l'air frais par le nez...
4. Expirez doucement l'air chaud par le nez.
5. *De l'air frais entre... De l'air chaud sort!*
6. Inspirez... Expirez...
7. *Air frais... Air chaud.*

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

Au sommet de la **Montagne Brumeuse**, allongée sur son nuage, Petite Dragonne n'arrive pas à s'endormir.



"Tu as besoin d'un câlin", lui dit gentiment le rossignol. "Mes plumes sont trop chatouilleuses, mais je suis sûr que dans la **Grotte du Soleil Couchant**, tu trouveras le plus doux des câlins. Viens, suis-moi..."



Les deux amis glissent sous les nuages de barbe à papa, au-dessus des cimes émeraude.



La **Forêt Enchantée** brille de mille lumières et les arbres font entendre leur douce berceuse.



Mais le tronc des arbres est beaucoup trop râpeux pour un tendre câlin.

"Tu vas trouver", chante le rossignol en bdillant. "Suis le sentier", ajoute-t-il en s'envolant vers son nid.



Petite Dragonne poursuit son chemin, guidée par des guirlandes de vers luisants. Ici et là, elle entend bouger et renifler. Les habitants de la forêt sont en train de se coucher.



TITRES DANS LA COLLECTION



978-2-38453-236-0



978-2-38453-237-7

