

Mots clés: telecharger Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants pdf, Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants mobi, Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants epub gratuitement, Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants torrent, Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants lire en ligne.

Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants PDF

O'Hare, David



Ceci est juste un extrait du livre de Cohérence kid ; la cohérence cardiaque pour les enfants. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: O'Hare, David
ISBN-10: 9782365493123
Langue: Français
Taille du fichier: 1764 KB

LA DESCRIPTION

Cohérence Kid s'adresse à vous, parents, enseignants ou soignants. Ce guide pratique va vous aider à installer et renforcer des ressources psychologiques qui serviront aux enfants (de 2 à 11 ans) toute leur vie. Il vous aidera aussi à résoudre les petits tracas du quotidien : peur du noir, anxiété, mal au ventre, insomnie, hypersensibilité... Vous allez apprendre aux enfants à pratiquer la cohérence cardiaque, une respiration guidée qui a de multiples bienfaits. La cohérence cardiaque aide l'enfant à s'apaiser, se recentrer, augmente l'attention, la confiance en soi, améliore l'apprentissage et la mémorisation, favorise la résilience : l'enfant qui est régulièrement en cohérence cardiaque est plus enclin à être autonome et rebondir en toutes situations.... Lire la suite Pour doter vos enfants de tous ces superpouvoirs, le Dr David O'Hare propose 47 " respiroutines " comme Le calme papillon, Le coeur à deux bras, L'orchestre imaginaire, Le cercle de l'amitié, Le moulin à vent... Autant de jeux respiratoires qui permettent à l'adulte de guider la respiration de l'enfant et le placer en cohérence. Ces exercices ludiques et simples ont fonctionné pour des milliers d'enfants. Ils sont testés à grande échelle dans des écoles en France et au Québec.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

La cohérence cardiaque pour les enfants. 47 respiroutines pour doter vos enfants de superpouvoirs.

Découvrez au travers d'un exercice, comment la cohérence cardiaque peut vous aider à vous relaxer et trouver le sommeil en quelques minutes.

COHERENCE KID PAR David O'Hare La cohérence cardiaque pour les enfants. 47 respiroutines pour doter vos enfants de superpouvoirs. Cohérence Kid s...

COHÉRENCE KID ; LA COHÉRENCE CARDIAQUE POUR LES ENFANTS

[Lire la suite...](#)