

Mots clés: télécharger 30 activités pour se détendre 3-10 ans pdf, 30 activités pour se détendre 3-10 ans mobi, 30 activités pour se détendre 3-10 ans epub gratuitement, 30 activités pour se détendre 3-10 ans torrent, 30 activités pour se détendre 3-10 ans lire en ligne.

---

## 30 activités pour se détendre 3-10 ans PDF

Gilles Diederichs



*Ceci est juste un extrait du livre de 30 activités pour se détendre 3-10 ans. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Gilles Diederichs  
ISBN-10: 9782317014666  
Langue: Français

Taille du fichier: 3827 KB

## **LA DESCRIPTION**

L'outil indispensable pour guider votre enfant vers l'apaisement et le bien-être ! Sous forme de jeux, découvrez de vraies solutions pour apprendre à votre enfant à se relaxer et à ne plus céder à la violence ou à l'entêtement : dessin, sophrologie, méditation, massage, gymnastique. L'auteur propose ainsi 30 activités ludiques classées par thème pour prendre du recul et accéder à la détente, en libérant stress et colère tout en s'amusant ! Relaxation - Respiration - Gymnastique - Expression. Au recto de la fiche les bienfaits de l'activité expliqués aux parents et au verso les étapes du jeu pour l'enfant.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Exercices de relaxation et yoga pour aider les enfants à se concentrer, ... Depuis 35 ans, ... Activités et jeux éducatifs avec fiches imprimables, ...

Dix activités à faire avec son enfant pour ralentir le rythme et se ... 1 à 3 ans / Vie de famille; Se détendre et relaxer ... 10 façons de se détendre avec ...

Découvrez et achetez 30 activités pour se détendre / 3-10 ans - Diederichs, Gilles - Mango sur [www.leslibraires.fr](http://www.leslibraires.fr)

## **30 ACTIVITÉS POUR SE DÉTENDRE 3-10 ANS**

[Lire la suite...](#)