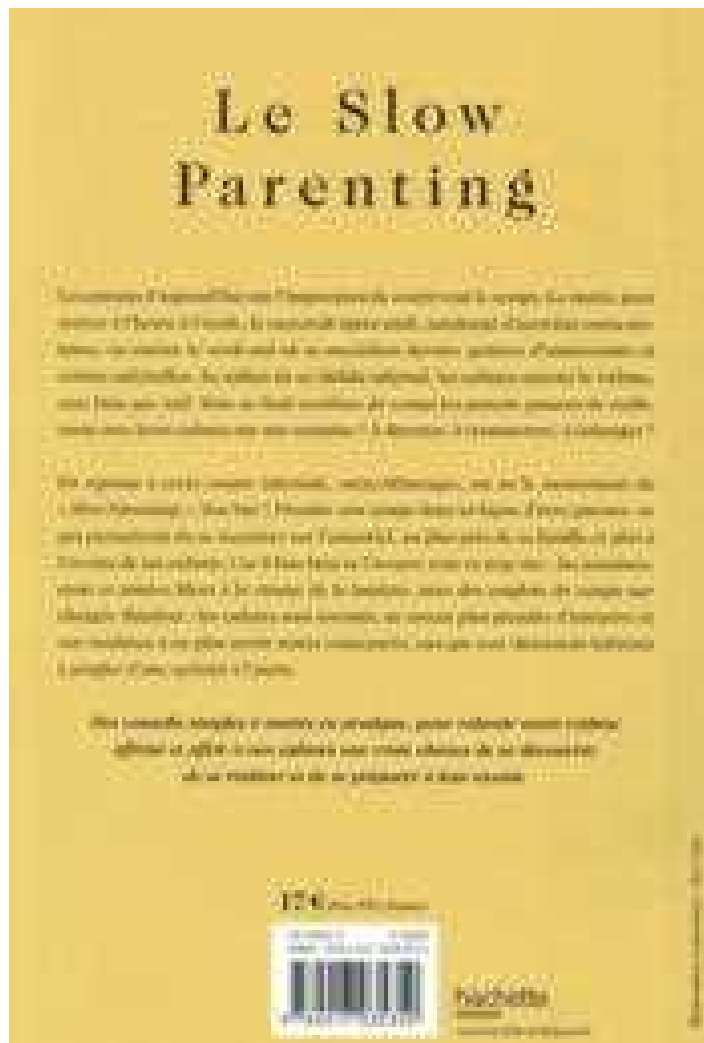


## Le slow parenting PDF

Girard, Malvina



*Ceci est juste un extrait du livre de Le slow parenting. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Girard, Malvina  
ISBN-10: 9782017035350  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2047 KB

## LA DESCRIPTION

Le courant du "slow parenting" vient d'outre-Atlantique. Son but est d'aider les parents à se recentrer sur leur relation avec leurs enfants. Car il faut bien se l'avouer, tout va trop vite : les semaines, mois et années filent à la vitesse de la lumière, avec des emplois du temps surchargés. Résultat : les enfants sont stressés, ne savent plus prendre d'initiative et ont tendance à ne plus savoir rester concentrés. Malvina Girard livre ici son expérience en partant du constat du mal-être qu'elle observe de manière récurrente chez les enfants, les adolescents et leurs parents. Zoom sur le système nerveux pour apprendre à écouter les messages du corps et repérer son rythme biologique. Tous les conseils pour comprendre son enfant, l'aider à forger sa personnalité, et lui proposer un quotidien serein. Des exercices de mise en pratique pour ralentir et apprendre à vivre ensemble : respiration, relaxation, méditation, visualisation, expression des émotions... ... Lire la suite Des exemples d'activités parents-enfants à faire régulièrement, pour mieux vivre ensemble. Des conseils simples à mettre en pratique, pour ralentir notre rythme effréné et offrir à nos enfants une vraie chance de se découvrir, de se réaliser et de se préparer à leur avenir.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Cliquez ici pour découvrir la chronique du livre "Le slow parenting" de Malvina Girard et découvrez de nombreuses pistes pour ralentir en famille !

Qu'est-ce que c'est, au juste, le Slow Parenting ? C'est une invitation à ralentir avec nos enfants.

Une invitation à ralentir... A l'occasion d'une conférence ce Vendredi 20 Avril à Boufféré en Vendée, nous nous sommes intéressés au "Slow parenting" !

## LE SLOW PARENTING

[Lire la suite...](#)