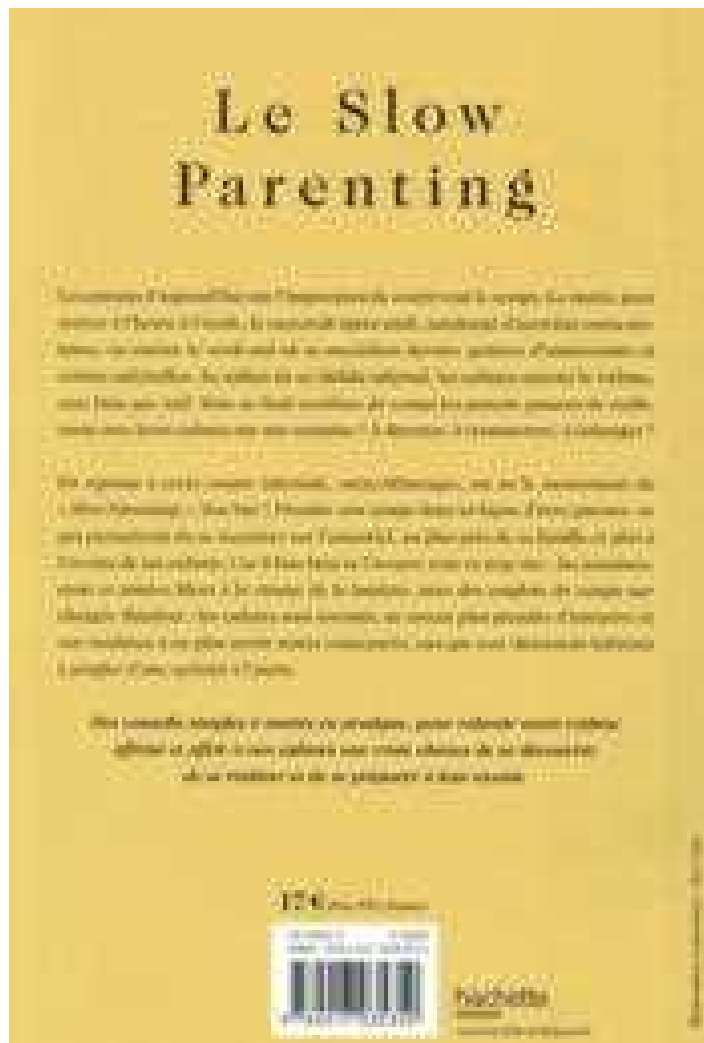


Le slow parenting PDF

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 message 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 suiteDes 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...](#)