

Mots clés: telecharger Calme et attentif comme une grenouille pdf, Calme et attentif comme une grenouille mobi, Calme et attentif comme une grenouille epub gratuitement, Calme et attentif comme une grenouille torrent, Calme et attentif comme une grenouille lire en ligne.

Calme et attentif comme une grenouille PDF

Snel, Eline



Ceci est juste un extrait du livre de Calme et attentif comme une grenouille. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Snel, Eline
ISBN-10: 9782352046417
Langue: Français
Taille du fichier: 1230 KB

LA DESCRIPTION

La méthode d'Eline Snel est directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat- Zinn. Elle repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations. La Grenouille fait peau neuve et propose une vraie nouvelle édition : 5 nouvelles méditations, 1 chapitre de conseils pratiques, 1 nouvelle introduction. Parents.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Calme et attentif comme une grenouille. 122 K J'aime. UN LIVRE, UNE METHODE SIMPLE. DI ENFANTS SEREINS, HEUREUX. A LA MAISON ET A L' ECOLE •...

Critiques (37), citations (21), extraits de Calme et attentif comme une grenouille de Eline Snel. Ce livre m'a apporté ce qui est essentiel et qui probablement manque...

Est-ce que « Calme et attentif comme une grenouille » est recommandé ? Premier point, sur internet, beaucoup de blogs, de sites dédiés à la petite enfance et ...

CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE

[Lire la suite...](#)