

La méditation pour les ados

Type de contenu : Texte Image fixe
Texte enregistré

Type de médiation : sans médiation
a

Titre(s) : La méditation pour les ados [Multimédia multisupport] / Marie-Christine Champeaux-Cunin ;
Dominique Butet, voix

Auteur(s) : Champeaux-Cunin, Marie-Christine

Autre(s) responsabilité(s) : Butet, Dominique (1968-....) (Narrateur) (vre)

Editeur, producteur : Vanves : Marabout-Hachette Livre, DL 2018

Description matérielle : 1 CD MP3 (1 h 50 min)
1 vol. (223 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

ISBN : 978-2-501-12882-7

Titre de couverture : [La méditation pour les ados. Le chemin vers une vie de famille apaisée.]

Autres classifications : 402

Classification décimale Dewey : 158.120 83 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr. p. 212-213

Note sur la description matérielle : Le contenu du CD MP3 est également téléchargeable avec un code d'accès sur le site de l'éditeur : www.mtl.fm/meditationado

Résumé ou extrait : La méditation pour les ados : vers une vie de famille apaisée ! À l'adolescence, tout n'est que bouleversement : c'est le moment idéal pour apprendre à souffler, à se poser et se relaxer pour avancer de cette période pleine de changements. Cet ouvrage propose d'améliorer le quotidien des ados en leur apprenant à méditer et apprend aux parents à gérer chaque étape de l'évolution de leur enfant. Devenez un guide bienveillant pour vos ados, apprenez à les écouter et à désamorcer les conflits, laissez leur s'exprimer puis méditez ensemble ! Un livre pour toute la famille : des exercices précis et évolutifs pour chaque thématique abordées des histoires et témoignages pour pousser à réfléchir et à méditer sur des émotions et questions de la vie un travail régulier pour ouvrir son cœur et son esprit une initiation à la pleine conscience Avec un CD contenant 21 méditations

Sujet - Nom commun : Méditation

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques
adolescence
enregistrement parlé
édition commerciale

Image de présentation : [https://bibliotheques-
numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/978-2-501-12882-7.jpg](https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/978-2-501-12882-7.jpg)

Text alternatif image de présentation : 978-2-501-12882-7.jpg