j-ai-rendez-vous-avec-le-vent-le-soleil-et-la-lune

Livre

Auteur(s) : Bernard, Johanne (Auteur) ;Dupeyrat, Laurent (Auteur) ;Gilles, Alice (Illustrateur)
Titre(s) : J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune [Texte imprimé] : méditations pour les 7-12 ans / Johanne Bernard et Laurent Dupeyrat ; illustrations Alice Gilles.
Editeur(s) : Editions de La Martinière, DL 2016 (impr. en Espagne).
Résumé :
La méditation existe depuis plus de 2500 ans' Elle a traversé les âges pour parvenir jusqu'à nous aujourd'hui. Cet entraînement de l'esprit qui nous apprend, tel un explorateur, à observer notre fonctionnement, tous peuvent le pratiquer.Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer devient un formidable terrain de jeu. En se familiarisant peu à peu avec la méditation, l'enfant découvre que l'attention et la concentration peuvent se développer sans effort et de manière joyeuse. Plus présents, vivants et détendus, ils se découvrent aussi plus autonomes, prêts à montrer l'exemple' à leurs parents !Ce livre introduit la méditation aux enfants au travers d'explications simples et illustrées, de petites histoires traditionnelles et d'exercices de méditation, assise et en mouvement, guidés pas à pas. Conçu comme un manuel pratique et ludique que l'enfant peut utiliser seul à partir de 7 ans, il apprend aussi de manière humoristique aux enfants à enseigner ces petits exercices à leurs parents pour un partage et un moment de méditation familial.Laurent Dupeyrat est diplômé de la Sorbonne et de l'Institut national des Langues et Civilisations orientales. Il a démarré son parcours en tant qu'historien, archéologue et spécialiste des cultures asiatiques en universités. Il a été formé en parallèle de façon traditionnelle à de nombreuses techniques de méditation en Asie (Chine, Inde, Népal, Tibet) pendant plus de 25 ans, où il a vécu et travaillé, et est devenu un détenteur de lignées d'enseignements. Enseignant chercheur et maître de méditation pour adultes et enfants, il adapte et développe activement de nouvelles formes de méditation pour le monde moderne dans divers milieux depuis 15 ans.Johanne Bernard est scénariste de cinéma et télévision, et auteur jeunesse. Elle pratique la méditation sous ses formes traditionnelle et moderne, et travaille avec Laurent Dupeyrat à la mise en place de cours de méditation pour enfants, simples et ludiques. Elle a publié Amazonia, la vie au c'ur de la forêt amazonienne et L'incroyable histoire de l'avion solaire (La Martinière Jeunesse).
Sujet(s) : Méditation : Ouvrages pour la jeunesse
Indice(s) : 158.120 83 ; 150

Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5582200064	Livre	Adulte	D 158.120 83 BER	Disponible	0