



Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents

Eline Snel

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents Eline Snel

Les adolescents sont imprévisibles, fragiles, et parfois franchement difficiles. Ils aspirent à l'autonomie sans y arriver. Ils nous repoussent tout en ayant besoin de nous. Ils passent de l'absence de motivation à l'excès de stress. Ils alternent provocations et angoisses. Comment trouver les bonnes réponses ? La méditation apprend aux parents à éviter les réactions impulsives et contre-productives. Elle permet aux ados de surmonter le stress et de se relier au meilleur d'eux-mêmes, en alliant une énergie vitale et un coeur paisible. Eline Snel enseigne la méditation aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. Elle puise dans sa propre expérience de mère et de formatrice à la pleine conscience pour présenter cet art de vivre l'adolescence à travers une série d'exercices comme «Gérer les émotions pénibles», «L'art d'écouter» ou «Bien dormir». Avec cette méthode, les parents et les adolescents retrouvent la sérénité face aux turbulences de l'existence.

 [Download Respirez : la méditation pour les ados et leurs parent ...pdf](#)

 [Read Online Respirez : la méditation pour les ados et leurs pare ...pdf](#)

Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents

Eline Snel

Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents Eline Snel

Les adolescents sont imprévisibles, fragiles, et parfois franchement difficiles. Ils aspirent à l'autonomie sans y arriver. Ils nous repoussent tout en ayant besoin de nous. Ils passent de l'absence de motivation à l'excès de stress. Ils alternent provocations et angoisses. Comment trouver les bonnes réponses ? La méditation apprend aux parents à éviter les réactions impulsives et contre-productives. Elle permet aux ados de surmonter le stress et de se relier au meilleur d'eux-mêmes, en alliant une énergie vitale et un coeur paisible. Eline Snel enseigne la méditation aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. Elle puise dans sa propre expérience de mère et de formatrice à la pleine conscience pour présenter cet art de vivre l'adolescence à travers une série d'exercices comme «Gérer les émotions pénibles», «L'art d'écouter» ou «Bien dormir». Avec cette méthode, les parents et les adolescents retrouvent la sérénité face aux turbulences de l'existence.

Téléchargez et lisez en ligne **Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents** Eline Snel

192 pages

Présentation de l'éditeur

Un cd de méditations pour les parents et un téléchargement pour les ados

Les adolescents sont imprévisibles, fragiles, et parfois franchement difficiles.

Ils aspirent à l'autonomie sans y arriver. Ils nous repoussent tout en ayant besoin de nous. Ils passent de l'absence de motivation à l'excès de stress. Ils alternent provocations et angoisses.

Comment trouver les bonnes réponses ?

La méditation apprend aux parents à éviter les réactions impulsives et contre-productives. Elle permet aux ados de surmonter le stress et de se relier au meilleur d'eux-mêmes, en alliant une énergie vitale et un cœur paisible.

Eline Snel enseigne la méditation aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. Elle puise dans sa propre expérience de mère et de formatrice à la pleine conscience pour présenter cet art de vivre l'adolescence à travers une série d'exercices comme « Gérer les émotions pénibles », « L'art d'écouter » ou « Bien dormir ». Avec cette méthode, les parents et les adolescents retrouvent la sérénité face aux turbulences de l'existence.

Traduit du néerlandais par Jacques Van Rillaer, professeur émérite de psychologie à l'université de Louvain-la-Neuve.

Avec la voix de Soizic Michelot, instructrice en méditation pour les enfants et les adolescents, formée à l'université de médecine du Massachusetts de Jon Kabat-Zinn et auprès d'Eline Snel. Éducatrice spécialisée, elle a travaillé en institution médico-sociale (Centres de l'Aria, Maison de Solenn : section adolescents de l'hôpital Cochin à Paris...).

Un CD MP3 lisible sur pc, mac et sur les chaînes hi-fi récentes.

Des exercices tout simples pour développer l'écoute et la sérénité. Une méthode pour traverser les hauts et les bas de la vie.

0. Introduction 2 min.

1. Exercice « Pause » 6 min.

2. La pleine conscience du souffle 10 min.

3. Le scan corporel 18 min.

4. Gérer les émotions pénibles 11 min.

5. Un bon début de journée 7 min.

6. La fabrique des ruminations 8 min.

7. Solide comme une montagne 13 min.

8. Se mettre à la place de l'adolescent 10 min.

9. Être bienveillant envers soi 10 min.

10. Le souhait d'être heureux 8 min.

11. L'art d'écouter 1 min.

12. Patience, confiance et lâcher-prise 7 min.

13. Bien dormir 9 min.

NB : Chaque méditation est précédée d'une introduction.

Les méditations à télécharger pour les ados pour écouter sur un smartphone ou une tablette.

0. Introduction 2 min.

1. Relax 8 min.

2. Gérer les émotions désagréables 11 min.

3. Solide comme une montagne 15 min.

4. L'art d'écouter 2 min.

5. S'endormir facilement 11 min. Biographie de l'auteur

Eline Snel est formatrice et thérapeute depuis plus de trente ans. Instructrice en méditation (MBSR), elle élabore dès 1990 une méthode de méditation pour les enfants, les adolescents et les adultes. Elle crée l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience aux Pays-Bas, où des milliers d'enfants et d'adolescents ont suivi son programme « L'attention, ça marche ! ». Avec sa fille et toute une équipe, elle forme des professionnels à travers le monde.

Son ouvrage Calme et attentif comme une grenouille est traduit dans douze langues.

Plus de cent mille parents, enseignants et thérapeutes l'utilisent en France pour développer les capacités de concentration et de sérénité des enfants.

Download and Read Online Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents Eline Snel

#UTLXGW9BZMH

Lire Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel pour ebook en ligneRespirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel à lire en ligne.Online Respirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel ebook Téléchargement PDFRespirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel DocRespirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel MobipocketRespirez : la méditation pour les ados et leurs parents par Eline Snel EPub

UTLXGW9BZMHUTLXGW9BZMHUTLXGW9BZMH