

COUPS DE CŒUR LITTÉRAIRES

Pour initier à la méditation :

Titre : Mon premier livre de méditation

Auteurs : Gilles Diederichs et Caroline Modeste

Éditions : Rue des enfants

Description : Ce livre présente 16 méditations de pleine conscience pour les enfants. Un CD accompagne le livre.

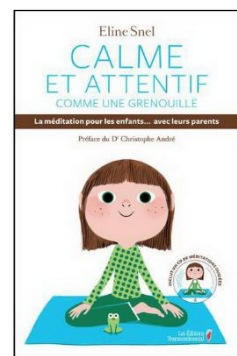


Titre : Calme et attentif comme une grenouille

Auteure : Eline Snel

Éditions : Les Éditions Transcontinental

Description : Ce livre présente plusieurs exercices et activités en lien avec la méditation pleine conscience à faire avec les enfants à la maison ou à l'école.



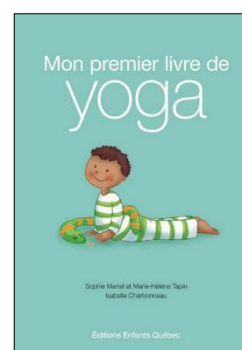
Pour initier au yoga :

Titre : Mon premier livre de yoga

Auteurs : Sophie Martel et Marie-Hélène Tapin

Éditions : Éditions Enfants Québec

Description : Ce livre propose des postures de yoga inspirées des animaux à faire quotidiennement.

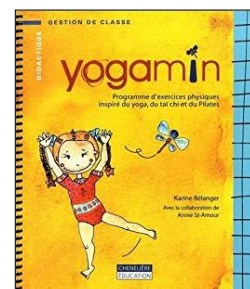


Titre : Yogamin

Auteurs : Karine Bélanger et Annie St-Amour

Éditions : Chenelière Éducation

Description : Yogamin présente un programme d'exercices physiques pour enfants de 3 à 8 ans inspirés par le yoga, le tai-chi et le Pilates.



COUPS DE CŒUR LITTÉRAIRES

Pour apprivoiser les émotions :

Titre : Bonjour, bonheur.

Auteure : Anne Crahay

Éditions : Albin Michel Jeunesse

Description : Ce livre propose aux enfants des histoires et des techniques pour canaliser l'émotion du bonheur adéquatement.

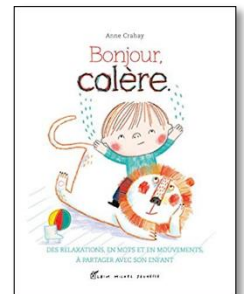


Titre : Bonjour, colère.

Auteure : Anne Crahay

Éditions : Albin Michel Jeunesse

Description : Ce livre propose aux enfants des histoires et des techniques pour canaliser l'émotion de la colère adéquatement.



Titre : La couleur des émotions

Auteure : Anna Llenas

Éditions : Quatre fleuves

Description : Ce livre nous fait vivre plusieurs émotions par le biais des couleurs.



Titre : Le loup qui apprivoise les émotions

Auteurs : Eleonore Thuillier et Oriane Lallemand

Éditions : Auzou

Description : Ce livre présente l'histoire d'un loup qui vit ses émotions intensément. Ses amis l'aident à contrôler ses émotions.

