

« *Sur un chemin ensoleillé, un jour, une météorite est tombée...* »



Le chemin de l'enfance est parfois jonché de météorites. À la maison, à l'école, les enfants peuvent faire face à des épreuves plus ou moins grandes, parfois inattendues, et certaines d'entre elles peuvent susciter un fort sentiment de peur. Comment dès lors rassure-t-on un enfant qui a eu si peur ? L'histoire de la météorite est une parabole de ces épreuves et de la résilience qui peut s'inscrire dans la suite du chemin.

« **Veux-tu aider ta peur à avoir moins peur ?** » : voici ce que *La Météorite* propose à travers un conte puis des exercices guidés inspirés de la sophrologie, l'hypnose et l'art-thérapie à lire ou à écouter pour aider les enfants à apprivoiser la peur.

Caroline Jolivet est sophrologue, hypnothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des enfants, auteure dans la même collection de *Répare mon cœur* pour les petits endeuillés, *Petite Coccinelle* et la valise du sommeil pour les petits dormeurs et *Le train de mes pensées* pour les petits rêveurs.

***La Météorite* s'adresse en particulier aux petits anxieux (et à leurs proches !)**

Pour les enfants de 4 à 10 ans.

www.lesateliersdesophrologie.com



PRIX : 28,50 EUROS

Editions LADS

Caroline JOLIVET



**Audios
inclus**

La météorite • CAROLINE JOLIVET • LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE



Un conte suivi d'un guide d'activités pour surmonter la peur