



## Livre Guide Famille : Yoga en famille, pour parents presque Zen!

**RÉF. 810225**

Ce livre est celui que j'aurais aimé lire quand je vivais des moments de stress extrême en famille !

Comme des petits trucs simples en passant par le yoga, la méditation, le massage, le yoga du rire ou tout simplement en expliquant comment éduquer son enfant selon son type d'intelligence et l'importance de bien choisir ses mots lorsqu'on donne une consigne. Dans cet ouvrage, France Hutchison a rassemblé tout ce qui lui paraissait important pour avoir une vie de famille un peu plus ZEN ! Ce livre transformera votre façon d'éduquer vos enfants et il vous permettra d'être fier de vous comme parent, puisqu'il vous proposera des techniques qui fonctionnent pour aider vos enfants à développer leur estime de soi, leur amour propre et une vie de famille harmonieuse.

Le stress est présent et le restera. L'important est de bien vous outiller pour faire face à ce stress sans craquer, sans perdre le contrôle et sans crier !

Le livre comprend un DVD des postures PedaYoga.

Le PedaYoga est une méthode ludique pour initier les enfants à la pratique du yoga. La mission de PedaYoga est d'intégrer le yoga dans le système éducatif des enfants afin de favoriser le développement de leur concentration ainsi que de stimuler leur apprentissage. Mais pas seulement ! PedaYoga fournit également des outils et des conseils pour aider les enfants à mieux dormir, prendre conscience de leur bien-être, de leur corps et de leurs émotions, construire leur estime personnelle, et être en mouvement. La gamme de produits PedaYoga apporte des outils simples mais efficaces, spécialement adaptés pour apporter le concept du yoga aux enfants. Pas besoin d'être un professionnel du yoga pour être capable d'utiliser ce simple programme de techniques corporelles et d'esprit et d'organiser ces séances/moments de yoga dans une classe ou à la maison avec des enfants.

### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Réf	810225
Transport	Normal
Langue(s)	Français

---

Marque

PedaYoga

DISPONIBLE EN

---

Réf

Langue(s)

810225

Français