



CONCENTRATION ET RELAXATION POUR LES ENFANTS

(nouvelle édition)

Jacques CHOQUE
Illustrations de Charles Gaii-Gischia

En librairie le 6 octobre 2016

LE LIVRE

Une approche pratique et ludique pour calmer les enfants, les détendre et favoriser leur attention

Parents ou enseignants, combien de fois par jour devez-vous répéter aux enfants : « Mais restez donc tranquilles ! Calmez-vous un peu ! », ou encore : « Faites un peu attention ! » ? Et de quels moyens pratiques disposez-vous pour les calmer, les détendre ou favoriser leur attention ?

Ce livre joliment illustré propose 100 exercices simples et efficaces. Grâce à des techniques de respiration, de concentration, de relaxation et de visualisation, proposées sous forme de jeux, l'enfant développe sa créativité, retrouve concentration, calme et sérénité tout en gagnant en énergie et en autonomie.

Inspirés du yoga, ces exercices ludiques sont enrichis par des apports venant du stretching, de la sophrologie et de la gym douce.

Des conseils, des recommandations, des séances types sont également proposés pour appliquer rapidement ces techniques et, en fin d'ouvrage, un tableau « bilan » permet de mesurer la progression de l'enfant.

Ce livre s'adresse à toutes les personnes étant en contact avec des enfants et désireuses d'améliorer leur bien-être (parents, enseignants mais aussi éducateurs, animateurs, encadrants...)

L'AUTEUR

Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'État, spécialisé dans l'enseignement du yoga, de la relaxation, de la gym douce, et du tai-chi-chuan. Dès 1990, il a été le précurseur, en France, des massages ludiques et créatifs pour les bébés et les enfants. Il encadre des cours réguliers ainsi que des formations pour divers organismes (Jeunesse et Sports, Fédérations, Éducation nationale). Il est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques – traduits dans plusieurs pays – parmi lesquels, chez Albin Michel, *Massages pour les bébés et les enfants* (2016).

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr