

Relaxation



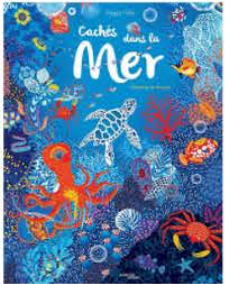
Massage

<https://www.bloghoptoys.fr/comment-masser-son-enfant-avec-les-balles-et-ballons>

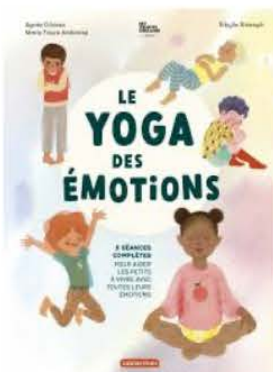


livres pour se détendre :

- cachés dans ... par Peggy Mille



livre pour la gestion des émotions,
yoga pour enfants :
le yoga des émotions

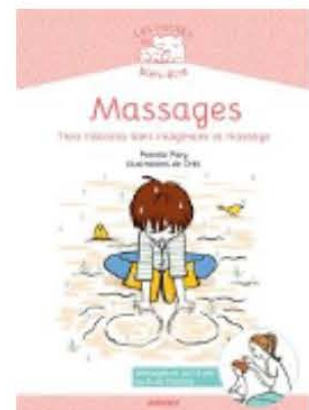


livres pour enfants et parents :

- massages magiques, Marcel et Joachim



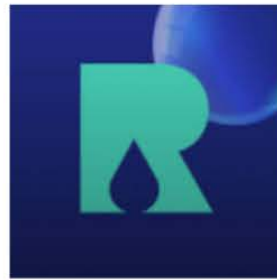
- 3 histoires liant imaginaire et massage, Pascal Pavy



Applications :



Petit BamBou



Respirelax



Vidéos Youtube :

Méditation calme et attentif comme une grenouille d'Eline Snel



<https://www.youtube.com/watch?v=Wnx0oifQ398>

2 histoires pour se détendre, je me calme! La pluie



<https://www.youtube.com/watch?v=MThAJfj6sg>

Méditation pleine conscience enfants, instantpresentparolivia



<https://www.youtube.com/watch?v=KA9LUxr0E-A>

lien Soundcloud Lulu la Luciole :

Audio de bien être et développement personnel pour petits et grands



<https://soundcloud.com/user-549237589>

Méditation



Enfants :



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqSk7Cu0HAF7MOQNOrZbFIhIFf8mRUmLI>

Adolescents:



https://www.youtube.com/watch?v=wlr9C_UgOBs