



**Rachel Frély** est l'auteure de nombreux ouvrages en santé naturelle et mieux-être, dont *Guide des Toxiques*, *Produits d'entretien à faire soi-même*, aux éditions Chariot d'Or et *Les plantes bénéfiques et dépolluantes* aux éditions Dangles.

## Guide des activités Sports, jeux et lectures pour vos enfants et ados

**Rachel Frély**

Un véritable guide pour vous aider à mieux comprendre votre enfant et adapter ses activités à son caractère et à sa personnalité.

Votre enfant est-il minutieux ou au contraire a-t-il des difficultés de concentration ? Déborde-t-il d'énergie avec un réel besoin de se dépenser ou est-il calme et posé ? Est-il solitaire ou très social ? Est-il imaginatif et fonceur ou plutôt timoré ? Est-il capricieux, casse-cou ; a-t-il peur de tout ? Il est essentiel de lui proposer **des activités qui lui soient adaptées** (bienfaits et limites), et de **les faire évoluer en fonction de son âge** et de la quantité d'énergie qu'il dépense.

Vous trouverez dans ce petit guide des pistes pour interagir harmonieusement avec votre enfant et lui proposer des **jeux ou jouets correspondant à son profil**, ainsi que des **activités manuelles, ludiques, culturelles, sportives** ou encore **des lectures adaptées**.

UN GUIDE TRÈS PRATIQUE POUR CHOISIR LES ACTIVITÉS DE  
VOTRE ENFANT SELON SA PERSONNALITÉ

Réf : 34169  
Dimensions : 10 x 16  
Editeur : Dangles  
Nb pages : 112

9,50 €

**PIKTOS**  
GROUPE ÉDITORIAL

