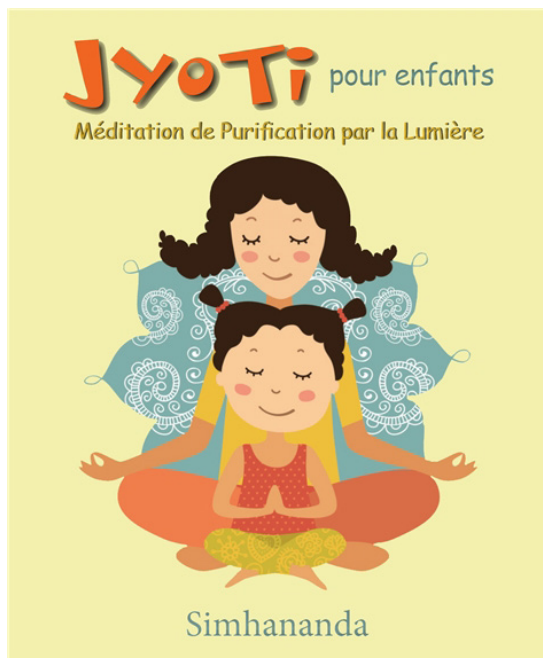


MÉDITATION ACTIVE POUR LES ENFANTS AVEC CD INCLUS - CIBLES : LES PARENTS, ÉDUCATEURS, ENSEIGNANTS...

MEV : 10/11/2016

MÉDITATION

438



Dimensions : 16 x 19
Nombre de pages : 40
Durée : 20:00
Support : Livre + CD

16 €

Réf. 59378



Paume de Saint-Germain

JYOTI POUR ENFANTS - MÉDITATION DE PURIFICATION PAR LA LUMIÈRE - LIVRE + CD

Simhananda

Cette **méditation guidée**, destinée aux enfants de 5 à 12 ans, permet de cultiver la concentration et la beauté du monde intérieur.

Jyoti, qui signifie « lumière » en sanskrit est une technique méditative toute simple dans laquelle l'enfant est invité à contacter son amie Lumière et, en sa compagnie, à faire un voyage à l'intérieur de lui-même.

Avec la pratique, l'enfant génère davantage de pensées positives à son égard tout comme à l'égard des gens qui l'entourent. Il est connu que ce processus augmente également la confiance en soi, engendre un sentiment de calme et de bien-être tout en étant un antidote efficace au stress de la vie moderne.

Cette technique universelle intéressera tous ceux qui côtoient des enfants, qu'ils soient parents, grands-parents, intervenants scolaires, sociaux ou médicaux. Ils seront fascinés de voir que la Jyoti s'habille d'émerveillement pour l'enfant qui découvre la joie inhérente en lui.

MÉDITATION - VISUALISATION GUIDÉE - PÉDAGOGIE



Simhananda

Simhananda, Maître spirituel occidental aussi connu sous les noms de Etbonan Karta et Sri Adi Dadi, est le fondateur de la Fondation Poorna-Jnana Yoga, située près de Montréal au Canada. Conférencier émérite depuis plus de 40 ans, il est l'auteur de nombreuses œuvres dont plusieurs ont obtenu de prestigieux prix internationaux. Il sait apporter un souffle de fraîcheur à la spiritualité authentique aidant le chercheur à renouer avec sa nature divine et à progresser sur le sentier de la vie. Simhananda reconnaît que tous les chemins menant à Dieu s'avèrent une source d'évolution nécessaire et valable pour l'être humain ; ainsi, son approche de la spiritualité se veut donc intégrante et universelle.

Table des matières

CD divisé en 5 plages de sorte que l'enfant peut faire des méditations de 3-4 minutes à la fois ou il peut faire les 20 minutes en entier.