



Disponible
en librairie

Le livre zen pour
mieux se connaître
et mieux vivre avec
ses émotions !

Rejoignez le groupe  Respir'Ado

**Les enseignantes Mathilde Bernos et Emilie Top-Labonne ont développé
la méthode Respir'Ado, basée sur 5R : ressentir, respirer, remuer, relaxer, réaliser.**

Avec Respir 'Ado, ton livre zen pour être bien dans ton corps, ta tête et ton cœur, elles donnent aux adolescents des clés pour mieux appréhender le quotidien et envisager l'avenir avec confiance et sérénité. Pensé pour les jeunes de 10 à 15 ans, l'ouvrage propose de nombreuses activités zen pour prendre le temps de respirer, au sens propre comme au figuré !

Commandez-le en librairie ou sur le site esf-scienceshumaines.fr



Mathilde Bernos



www.lebateaulivre.over-blog.fr



Le Bateau Livre de Mme B. (@Mme Bernos)



@la_galerie_du_bateau_livre



@BateauLivre



Emilie Top-Labonne



www.emilietoplabonne.com



Emilie Top (@emilie.top.3)



@le_yoga_d_emilie