



Éditions
de La Martinière

J'AI RENDEZ-VOUS AVEC LE VENT, LE SOLEIL ET LA LUNE

Méditations pour les 7-12 ans

Johanne Bernard, Laurent Dupeyrat, Alice Gilles



Méditer est un jeu d'enfant !

Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer est un formidable terrain de jeu. En se familiarisant peu à peu avec la méditation, l'enfant découvre que l'attention et la concentration se développent sans effort de manière joyeuse. Plus présents, vivants et détendus, ils deviennent, grâce à la pratique, également plus autonomes, prêts à montrer l'exemple... à leurs parents !

Avec des explications simples et illustrées, des petites histoires traditionnelles et des exercices de méditation, assise et en mouvement, l'enfant est guidé pas à pas.

Méditation du cerisier, méditation du caillou, méditation du zeste de citron, méditation du funambule ou du flamant rose... 13 ateliers de méditation pour tous les moments de la journée.

Une initiation ludique dès 7 ans, seul ou en famille, accompagnée de 6 ateliers de méditation vidéo !

ART DE VIE

170 x 220 mm - 96 pages

01 septembre 2016 - 9782732477138

15 €

Laurent Dupeyrat est diplômé de la Sorbonne et de l'Institut national des Langues et Civilisations orientales. Il a démarré son parcours en tant qu'historien, archéologue et spécialiste des cultures asiatiques en universités. Il a été formé en parallèle de façon traditionnelle à de nombreuses techniques de méditation en Asie (Chine, Inde, Népal, Tibet) pendant plus de 25 ans, où il a vécu et travaillé, et est devenu un détenteur de lignées d'enseignements. Enseignant chercheur et maître de méditation pour adultes et enfants, il adapte et développe activement de nouvelles formes de méditation pour le monde moderne dans divers milieux depuis 15 ans.

Johanne Bernard est scénariste de cinéma et télévision, et auteur jeunesse. Elle pratique la méditation sous ses formes traditionnelle et moderne, et travaille avec Laurent Dupeyrat à la mise en place de cours de méditation pour enfants, simples et ludiques. Elle a publié *Amazonia, la vie au cœur de la forêt amazonienne* et *L'incroyable histoire de l'avion solaire* (La Martinière Jeunesse).

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr