

RESSOURCES POUR LES PARENTS

Livres

I FEEL GOOD : 5 étapes pour activer le pouvoir des émotions positives de Sarah Allart

100 idées pour accompagner les émotions des enfants et des adolescents de Vincent Henry et Christelle Vernhet

Programmes de soutien

Fondation Jeunesse et Famille. <https://www.histoires-de-parents.ch/informations-support-professionnels-enfance/>

Programme de yoga en ligne gratuit : www.yoga4unity.com

Méditer avec Heartfulness : <https://fr.heartfulness.org/centres-en-suisse/>

RESSOURCES POUR LES ENFANTS

Livres

50 activités bienveillantes et anti-stress de Caroline Jambon

Encourager le retour au calme de Océane Mekleberg et Jean-François Belmonte

SOS Stress, un guide pour les enfants de Michaelene Mundy et R.W. Alley

Lili est stressée par la rentrée de Dominique de Saint Mars et Serge Bloch

L'éveil de la petite grenouille (pour les 18 mois – 4 ans) d'Eline Snel

Calme et attentif comme une grenouille (pour les 4 à 12 ans) d'Eline Snel

Cartes

Les émotions et besoins : <https://www.comitys.com/cartes-emotions-et-besoins-cnv/>

Audio / vidéos

<https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>

Chaîne YouTube les Arènes du Savoir : série de méditations guidées pour enfants :

<https://youtu.be/WnxOoifQ398?list=PLqSk7Cu0HAF54zStfBWR2jGkGLco4dFTN>

Les 4 accords toltèques expliqués aux enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=9AmEbXcbPGE>

Activités

Mon moment magique – ateliers bien-être pour les enfants :

<https://www.monmomentmagique.com/>

Ateliers Famille de l'écoline : [Family Ateliers - Shop \(lecoline.ch\)](http://FamilyAteliers-Shop(lecoline.ch))

Coaching de vie pour enfants entre 5 et 12 ans – [Seeds of Joy](http://SeedsOfJoy)