

Bonne nuit...

**Rituels relaxants et histoires douces
pour nuits paisibles**

Sylvie Sarzaud

Le livre

Aidez vos enfants à passer de belles nuits en les menant chaque soir au pays des Doudous.

Dans cet ouvrage, 18 histoires, chacune précédée d'un exercice de relaxation, faciliteront leur endormissement et apaiseront leur sommeil, en agissant sur ce qui les perturbe et en installant des états de bien-être.

En introduction, vous trouverez de précieux conseils pour que ces lectures partagées soient des moments riches en émotions et en sérénité.

L'auteure



Enseignante pendant une vingtaine d'années, mère de quatre enfants et aujourd'hui grand-mère, **Sylvie Sarzaud** connaît bien l'univers de l'enfance. Après s'être formée à la sophrologie et à l'hypnose thérapeutique, elle s'est installée en Bretagne en 2012. Elle accompagne aujourd'hui toute personne en recherche d'apaisement, quel que soit son âge. Elle est aussi l'auteure de plusieurs livres, tous orientés vers cette même recherche de mieux être. Elle réside dans le Morbihan (56).



77446 - 22,5 x 28 cm - 48 pages - 16 €



Les points forts

- Un ouvrage de chevet pour aider les plus petits à profiter de nuits paisibles.
- Un livre de chevet pour les parents soucieux du bien-être de leur enfant.
- Des histoires très douces au service du bien-être de l'enfant.
- Un univers attachant et rassurant avec la présence de différents doudous.
- Des exercices de relaxation et des conseils aux parents.