

La méditation est le plus beau cadeau que l'on puisse faire à un enfant en souffrance.

Parents, personnel soignant, éducateurs et enseignants, ne perdez plus de temps et laissez-vous guider par ce livre inspirant.

Le professeur Tran, chef de service de pédiatrie au CHU de Nîmes, utilise depuis plus de 15 ans la méditation pour soigner ou apaiser ses jeunes patients. Après le succès de son premier livre *Méditasoins* – qui proposait des exercices de méditation assise ou couchée – il a conçu *Méditamouv'*, un ensemble de méditations en mouvement pour les enfants en proie à des orages émotionnels.

Au travers de 20 cas cliniques, le professeur Tran explique comment calmer l'agitation mentale en cas de **TIC, TOC, hyperactivité, angoisses, colères, scarifications, insomnies**, mais aussi remobiliser le corps en douceur en cas de **rhumatismes, douleurs persistantes, maladies chroniques** (diabète, handicap...), **rééducation après une opération chirurgicale**...

Les exercices proposés dans ce livre sont inspirés des mouvements lents de qi gong. Ils ont prouvé leur efficacité rapide pour apaiser les émotions et assouplir le corps par la régulation de l'énergie vitale.

Pratiqué au quotidien durant les temps de pause à l'école ou à la maison, *Méditamouv'* permet aux petits comme aux grands d'être à nouveau bien dans leur peau.

BONUS EXCLUSIF : un dessin animé téléchargeable pour faciliter l'apprentissage.

Le professeur **Tu-Anh TRAN** est pédiatre, spécialiste des maladies inflammatoires et rhumatologiques de l'enfant, et chef de service de pédiatrie au Centre hospitalier universitaire de Nîmes. Professeur à la faculté de médecine de Montpellier-Nîmes, il est responsable du diplôme universitaire « méditation et santé ». Il est pratiquant et enseignant d'aïkido.



14,90 € Prix TTC France
thierrysouccar.com

ISBN : 978-2-36549-716-9



MÉDITAMOUV'

10 méditations en mouvement

Pr Tu-Anh TRAN

Illustration de couverture : © Eunhye Cho - @jomisso

Pr Tu-Anh TRAN

MÉDITAMOUV'

10 MÉDITATIONS EN MOUVEMENT
POUR APAISER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT

INCLUS
TUTOS
EN DESSIN
ANIMÉ
À TÉLÉCHARGER



THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS