

## DESCRIPTION

Le professeur Tran, chef de service de pédiatrie au CHU de Nîmes, utilise depuis plus de 10 ans la méditation pour soigner ses jeunes patients. Chaque jour, il s'émerveille de la puissance de cette méthode non-médicamenteuse qu'il a voulu partager dans ce livre.

**Maladies chroniques, douleurs, phobies, troubles alimentaires, hyperactivité, anxiété, difficultés scolaires, troubles du sommeil...** Dans toutes ces situations, la méditation abaisse le stress et ramène le calme intérieur. À chaque fois elle soulage ou guérit.

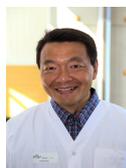
Les résultats sont spectaculaires : les enfants ont moins de douleurs, leurs symptômes régressent, ils ont besoin de moins de médicaments, contrôlent mieux leurs émotions et acquièrent une plus grande confiance en eux.

Au travers de 20 cas cliniques, le professeur Tran montre la marche à suivre. Il explique comment apprendre aux enfants à méditer et donne les outils de base : **14 méditations simples** à pratiquer à tout moment, allongé, assis, debout, en marchant...

Pour faciliter l'apprentissage, les 10 méditations les plus importantes sont guidées par la voix de l'auteur grâce à **une version audio téléchargeable**.

**La méditation est le plus beau cadeau que l'on puisse faire à un enfant malade ou en souffrance. Parents, personnel soignant, éducateurs et enseignants, ne perdez plus de temps et laissez-vous guider par ce livre inspirant.**

## A PROPOS DE L'AUTEUR



Le Pr 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 ».