

*Neptune, fille des étoiles*

*La sophrologie pour les enfants*

ISBN : 979-1039-644303

© Isabelle CHASSAC et Mélina Munoz Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.



Isabelle CHASSAC

*Sophrologue certifiée titre RNCP, mon parcours professionnel me permet de prendre en charge la personne dans sa globalité. Que ce soit avec la sophrologie, la réflexologie plantaire, les méditations et les massages bien-être.*

*Auteure d'une autobiographie initiatique en m'appuyant sur mon histoire et la médecine alternative, je transmets des outils pour aller vers la meilleure version de soi-même.*

*« Découvre ton potentiel énergétique et spirituel »*

*Mes accompagnements en sophrologie auprès d'enfants m'ont amené à écrire ce premier tome. Vos enfants subissent une grande pression. Toujours dans la précipitation, ils n'ont pas le temps de décompresser, ce qui implique du stress, des angoisses, des peurs, une phobie de l'école, un sommeil perturbé ou bien*

d'autres symptômes. En tant que parents, vous cherchez les moyens d'améliorer leur quotidien avec vos possibilités.

Alors, cet ouvrage est fait pour vous, afin d'accompagner votre enfant à se libérer de ses émotions négatives qui le bloquent dans son évolution. Les aventures de Neptune vous guideront à travers d'exercices de sophrologie tout en restant ludiques et féériques. Il est destiné aux garçons comme aux filles.

A la fin de chaque tome, vous pourrez lui lire l'histoire afin qu'il se détende et qu'il vive le moment présent avec sérénité et confiance. Lisez avec tendresse, douceur, lentement en prenant le temps de bien respecter le temps de pause. Vous verrez ceci = PPI ou PPT :

PPI = vous faites silence pendant 3 à 5 secondes puis vous reprenez la lecture.

PPT = Vous faites silence pendant 7 à 10 secondes puis vous reprenez la lecture.