

Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

L'arbre intérieur

*Une histoire ludique pour accompagner les enfants
dans leur épanouissement*



COLLECTION « BILLES DE RELAXATION »

Adeline Camus

L'Arbre intérieur

*Une histoire ludique pour accompagner les enfants dans leur
épanouissement*

© Adeline Camus, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4793-7

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

La collection Billes de relaxation est une collection de livres aux vertus thérapeutiques, pédagogiques et ludiques. En effet, chacun d'eux contient un véritable exercice de Sophrologie ou de Méditation bénéfiques pour la gestion des émotions et du stress, la canalisation de l'énergie, faciliter l'endormissement, la découverte de son corps, la détente...

Pour les premières lectures, il est nécessaire qu'un adulte accompagne l'enfant afin qu'il acquière au mieux la technique transmise.

Il est aussi important de respecter les signes de ponctuation, et de marquer les silences à chaque point de suspension.

Toutes les informations sur la page Facebook : @billesderelaxation.



C'est l'histoire d'un arbre. Un arbre tout beau, tout heureux, avec un tronc solide, de jolies branches, de belles feuilles vertes, ou rouges, ou jaunes en fonction des saisons, de nombreux insectes qui vivent à l'intérieur de lui, et de charmants oiseaux qui chantent en virevoltant d'une branche à l'autre...



Mais cet arbre peut aussi être tout triste, avec un tronc fragile, des branches toutes abimées et toutes nues, sans plus aucune feuille, et sans plus aucun oiseau pour enchanter cet arbre.



Et sais-tu où vit cet arbre ?

Cet arbre, qui peut être tout heureux ou tout triste, tout beau ou tout moche, vit à l'intérieur de nous.

Nous avons tous à l'intérieur de nous un arbre intérieur qui grandit au fur et à mesure de nos expériences : de ce que nous découvrons et apprenons, de ce que nous rencontrons, de ce que nous faisons, de ce que nous observons... Et il est important de le nourrir chaque jour par des petites attentions quotidiennes.