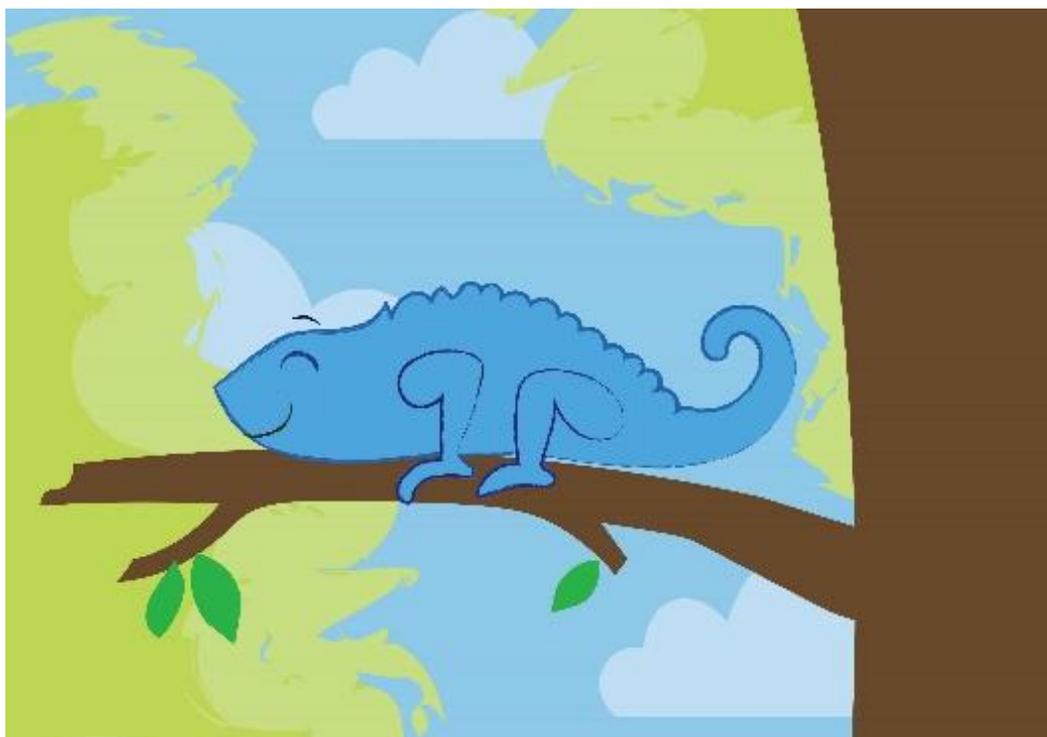


Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

Léon le caméléon et la couleur des émotions



©Adeline Camus, 2019
ISBN numérique : 979-10-262-4618-3

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com
Internet : www.librinova.com

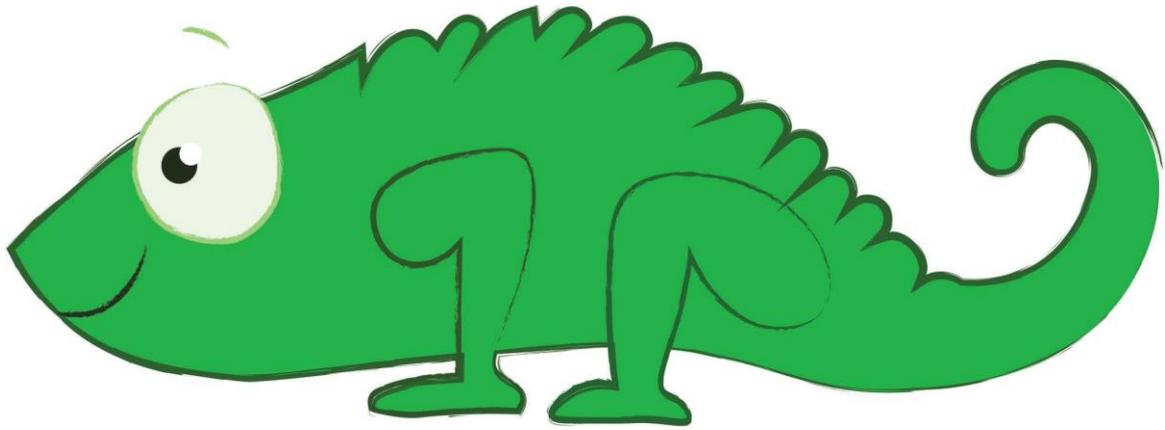
Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une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

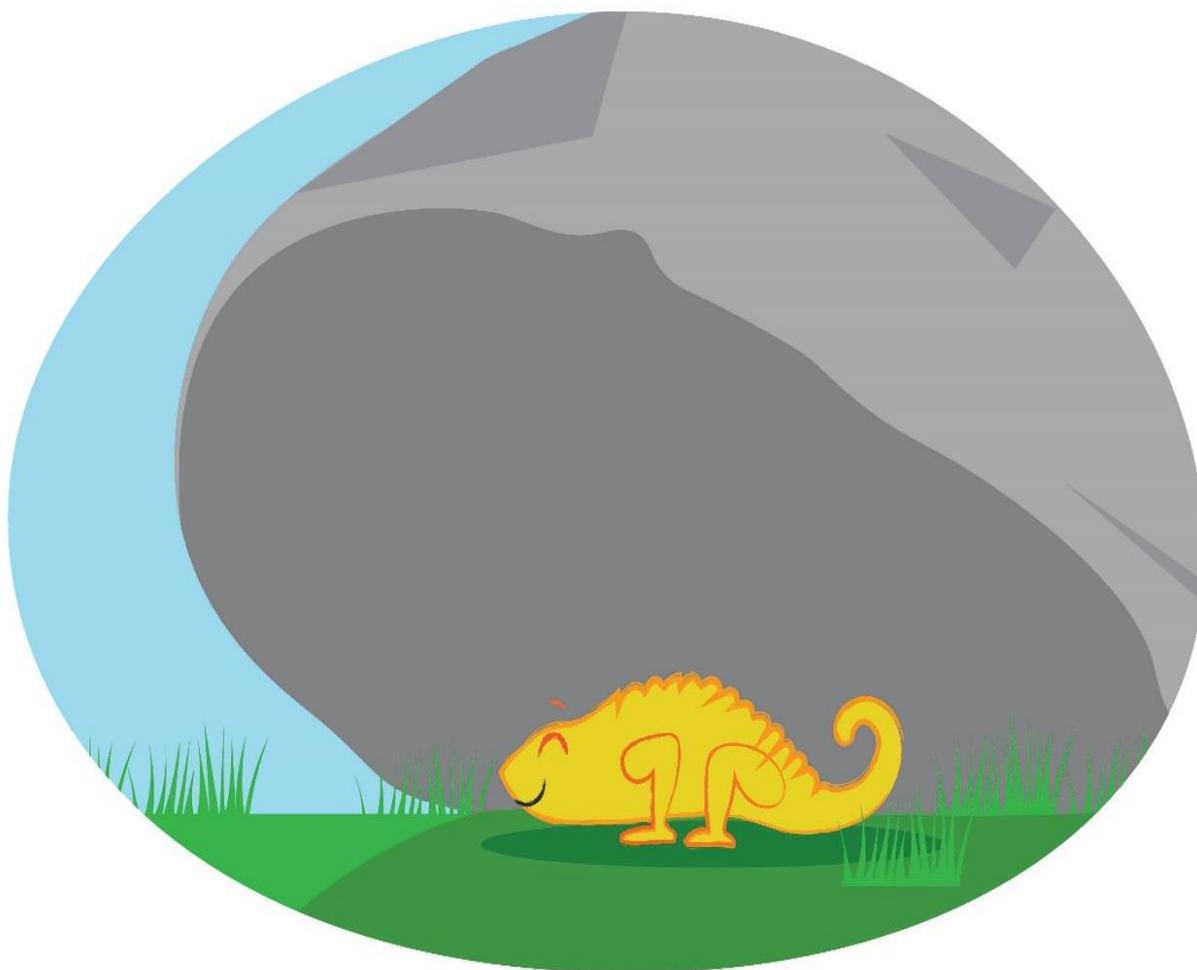
Pour les premières lectures, il est nécessaire qu'un adulte accompagne l'enfant afin qu'il acquière au mieux la technique transmise.

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

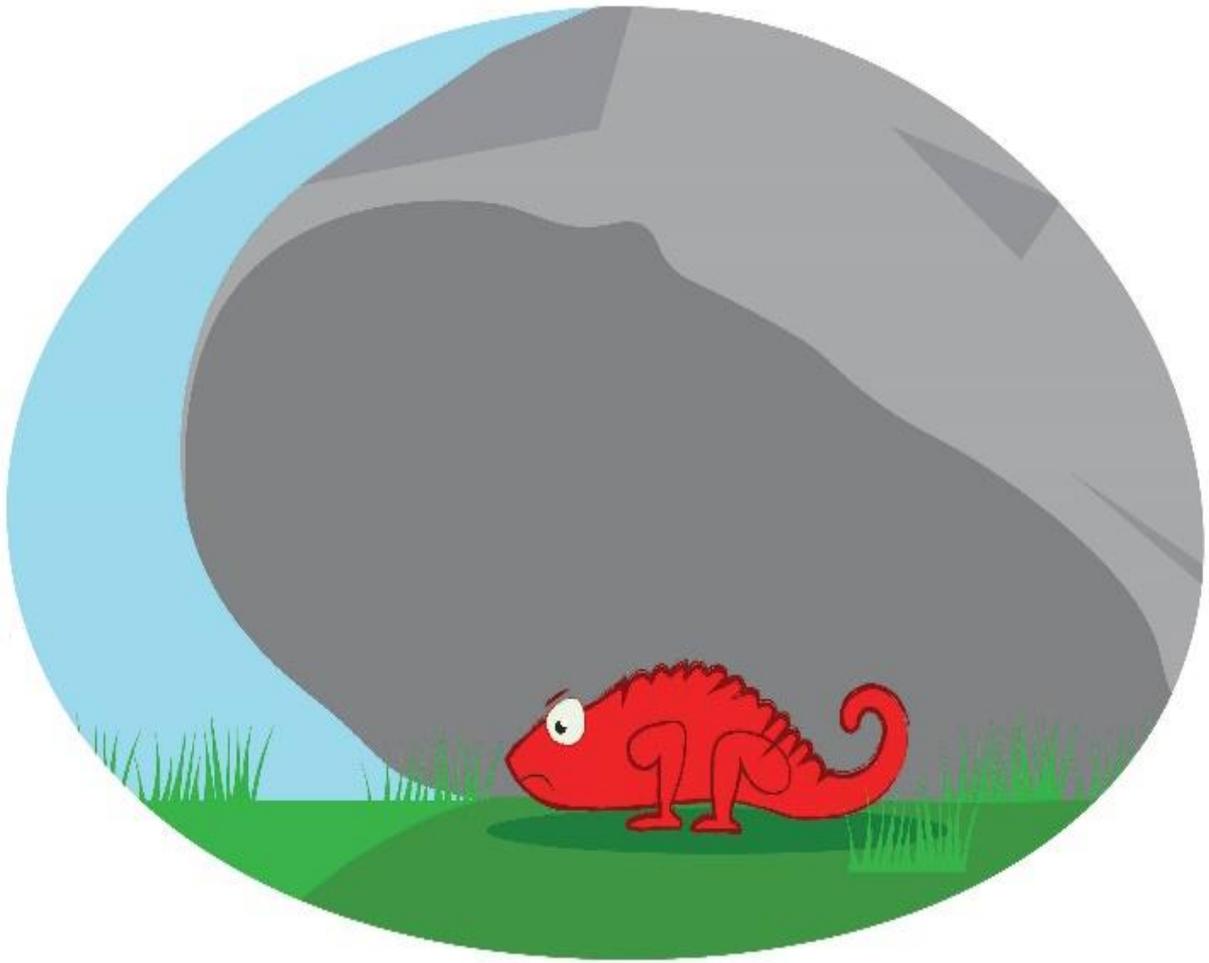
*Toutes les informations sur la page Facebook :
@billesderelaxation.*



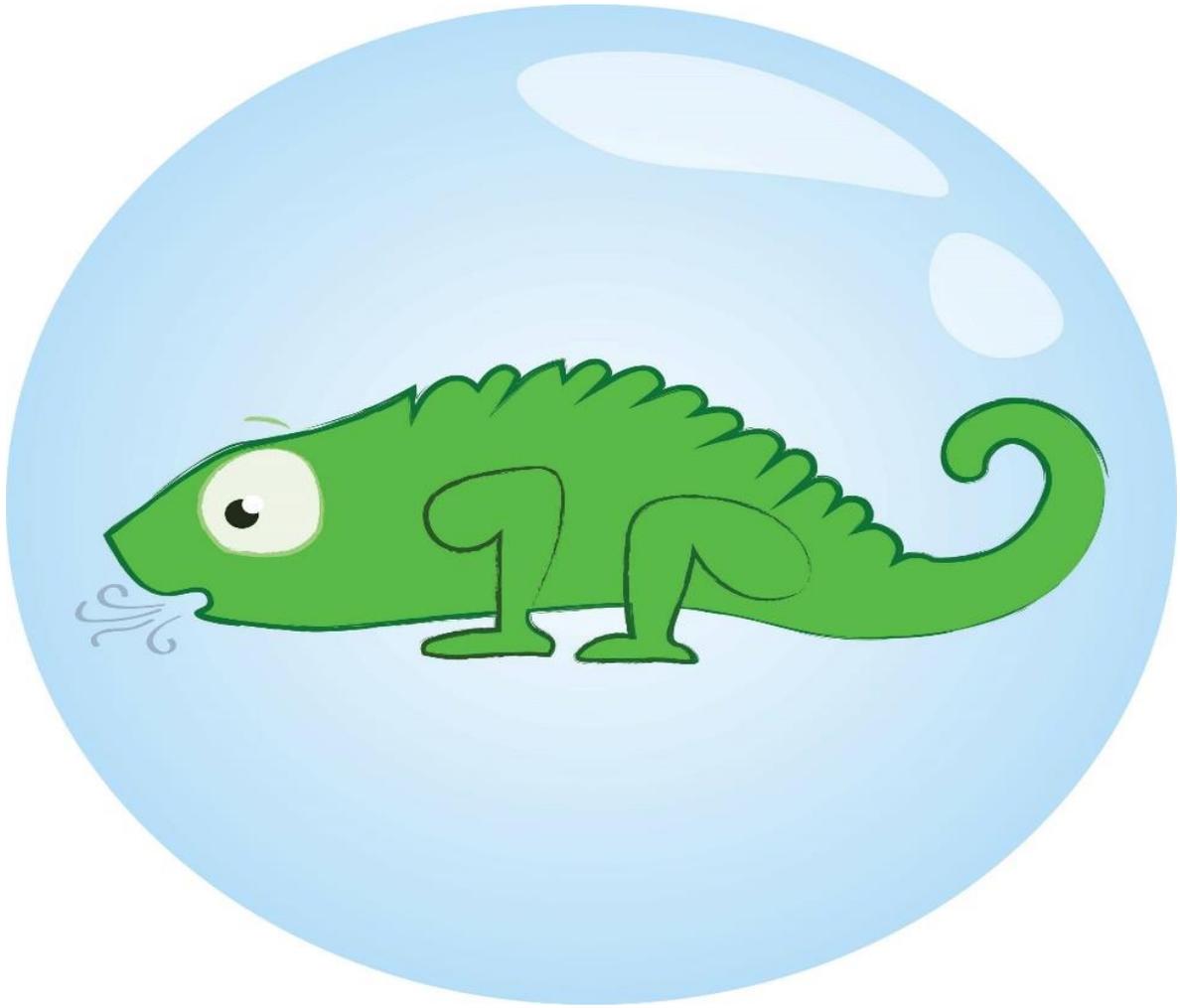
Léon est un petit caméléon très spécial. Comme tous les caméléons, il peut devenir aussi bien jaune, que vert ou bleu, ou bien rouge ou gris... Mais lui ne change pas de couleur au hasard. Chaque couleur représente une émotion, un sentiment, un ressenti agréable ou désagréable.



Par exemple, si Léon est heureux, il devient tout jaune. Si au contraire il est en colère, il devient tout rouge. Il exprime ses émotions en prenant une certaine couleur et se replie sous une pierre.



Cette pierre est son refuge, son refuge à lui seul. Dans son refuge, il fait chaud, il fait bon, tout est calme et paisible. En fait, Léon sait faire preuve d'une grande sensibilité.



Au fond de son refuge, Léon s'installe confortablement et ouvre sa bulle de respiration.

Il inspire pour faire rentrer l'air dans son corps, et il expire doucement par la bouche pour faire sortir l'air de son corps.