

Adeline CAMUS

Margot COLLAVINI

Maëlenn la sirène et la confiance en soi

*Une histoire ludique pour apprendre à développer la
confiance en soi*



COLLECTION « BILLES DE RELAXATION »

Adeline Camus

Maëleonn la sirène et la
confiance en soi

Une histoire ludique pour apprendre à développer la confiance en soi

© Adeline Camus, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-4691-6

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.

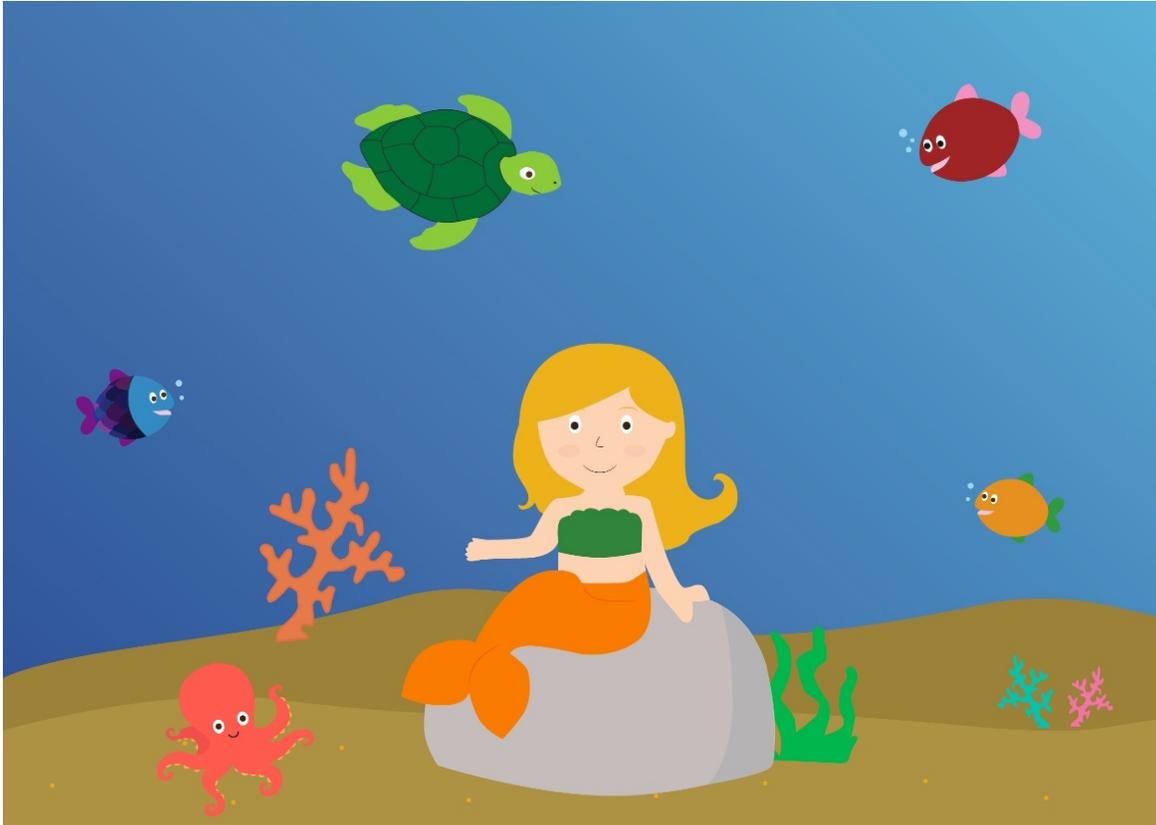


La collection Billes de relaxation est une collection de livres aux vertus thérapeutiques, pédagogiques et ludiques. En effet, chacun d'eux contient un véritable exercice de Sophrologie ou de Méditation bénéfiques pour la gestion des émotions et du stress, la canalisation de l'énergie, faciliter l'endormissement,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

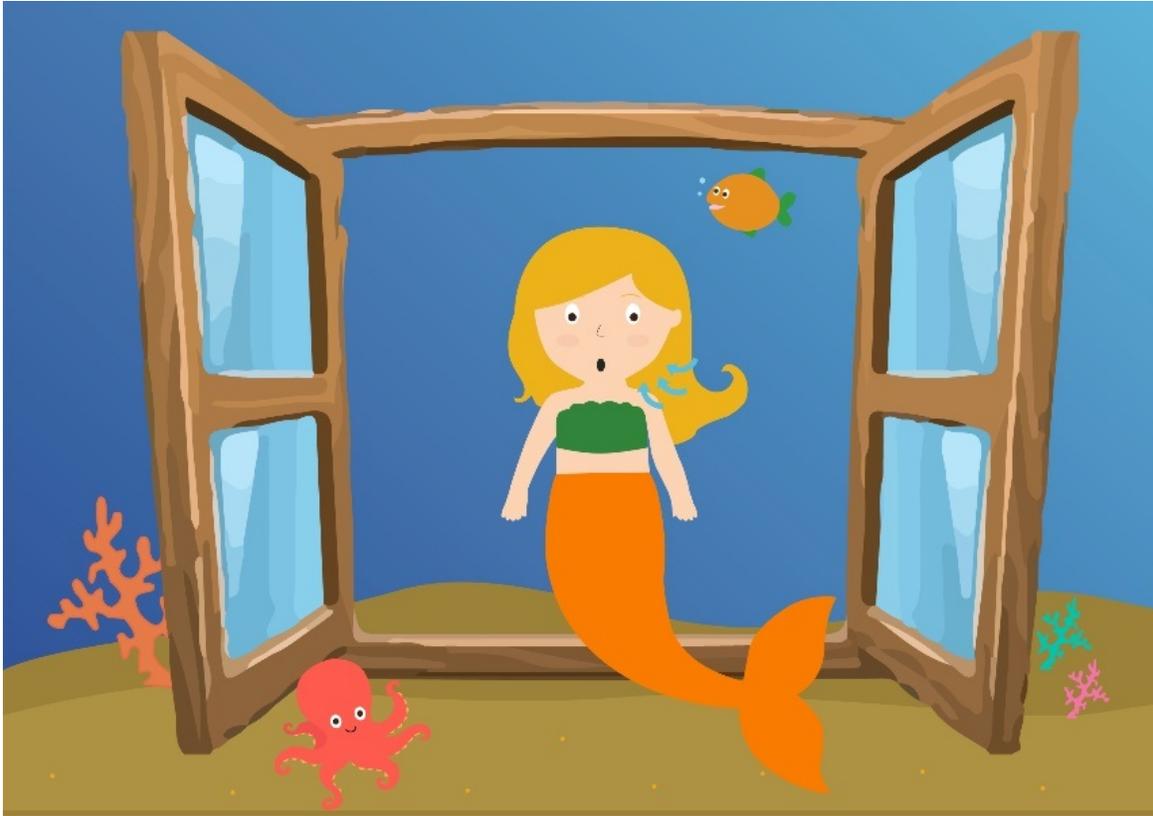
Il est aussi important de respecter les signes de ponctuation, et de marquer les silences à chaque point de suspension.

Toutes les informations sur la page Facebook : @billesderelaxation.



Maëlen est une jolie sirène qui vit dans les fonds marins. Maëlen aimerait devenir la sirène la plus rapide de l'océan. Mais elle rencontre une certaine difficulté qui la freine. Elle n'a pas confiance en elle. Dès qu'elle subit un échec, si elle rate une course par exemple, elle va se trouver nulle et se décourager. Alors, pour la rassurer, ses parents lui expliquent qu'il n'y a pas d'échec dans la vie, il n'y a que des expériences...

Mais surtout, ce que Maëlen ignore, ce dont elle ne se rend pas compte, c'est qu'elle possède un talent particulier...



Le talent de Maëlen c'est son très bon souffle. La façon dont on respire est primordiale pour être en bonne santé. Et Maëlen a mis au point, toute seule comme une grande, une méthode fort efficace : « la fenêtre du souffle ». Ce qui fait d'elle une très bonne nageuse.

Cette technique permet à Maëlen d'entraîner sa respiration et d'emmagasiner le plus d'oxygène possible afin de pouvoir nager sans trop s'essouffler.