



#PrenonsSoinDenous !

Chanson douce et sophrologie



© Thinkstock / Femme Actuelle

Julie Menoret, sophrologue, propose une petite chanson douce pour les tout-petits et ceux qui les accompagnent. Cette proposition vous permet de vous détendre rapidement. Elle synthétise les techniques de base de la sophrologie. On y retrouve la respiration, l'étirement et la conscience du corps.

Pour l'écouter :

<https://www.youtube.com/watch?v=zu2sGEbOoVM&feature=youtu.be>

Source : <https://www.femmeactuelle.fr/enfant/enfants/sophrologie-troubles-sommeil-enfant-2027529>

