



JEUNESSE

Pour que la nuit soit douce

Livre relié

Auteur(s) : Marcella
Illustrateur(s) : Poirier
Date de parution : 21/04/2023
Éditeur(s) : Les Venterniers
Langue(s) : Français
EAN : 9791092752915
Distributeur : LES VENTERNIERS
Nombre de pages : 48
Prix : 20.00 €

Et si on changeait ? Au revoir les veillées interminables, les réveils intempestifs et les cauchemars : quand la poésie s'invite au lit, se coucher est un plaisir. Ces poèmes à murmurer à l'oreille des enfants, grâce à des techniques de sophrologie, les guident tout naturellement vers le sommeil. Les textes de Marcella offrent des exercices simples pour les tout-petits comme les plus grands : gestes à accomplir, attention guidée, maîtrise du souffle. Les dessins de Marie Poirier, aux courbes enveloppantes et aux motifs célestes, invitent au calme et à la contemplation. Une parenthèse de sérénité dans nos vies agitées : « La douceur, c'est ce moment qui est le nôtre. » Cette lecture permet de se sentir en confiance au moment de s'endormir et, quand elle se fait rituel, améliore la qualité du sommeil. La carte mentale au début de l'ouvrage propose des conseils pour s'appropriier ces sophro-poèmes.