



Chers parents,

Suite à la première séance avec la Grenouille, je vous informe de la possibilité de pratiquer à la maison avec votre enfant.

Pendant cette première semaine : « Apprendre à observer et à se concentrer, comment faire ? » je vous invite à :

- Lire les recommandations pour les exercices à l'aide du CD :

page 40 du livre *Calme et attentif comme une grenouille* (me signaler si vous souhaitez vous le procurer cette semaine).

- **Écouter avec votre enfant la piste 2 sur le CD** inclus dans le livre : « La petite grenouille »

Certains jours les enfants préfèrent écouter l'exercice sur le CD tout seul, c'est très bien aussi.

- Pensez à lui proposer chaque jour.

Si vous avez le temps, je vous invite à lire les chapitres 1 à 4 du livre

1. Introduction
2. Le parent pleinement attentif
3. Faire attention, ça commence par la respiration
4. S'entraîner à l'attention

Merci de votre... attention et bonne pratique avec vos enfants !

Chaleureusement,

Béatrice Imbert

L'atelier de la grenouille - L'attention ça marche

Ecole de la Providence, Vinay 2017 - 2018

