

Bonne nuit, mon trésor

Petit rituel du coucher pour une nuit douce et paisible

Sumi Loundon Kim
Illustré par Laura Watkins

Le livre

Comme chaque soir, la lune se lève, les étoiles apparaissent. Il est temps d'aller au lit, mon trésor. Mais avant de t'endormir, viens te blottir dans mes bras et souhaitons ensemble une bonne nuit au monde entier...

Votre enfant pourra dormir aussi profondément que le petit héros de cet ouvrage après ce petit rituel.

Sa respiration, en harmonie avec le rythme de l'histoire, s'apaise, et le récit plein d'empathie envers le monde qui l'entoure le plongera dans des rêves doux et sereins.

Les auteurs



Susan Loondon Kim est aumônière bouddhiste à l'université de Yale. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages pour adultes et pour enfants sur la pleine conscience, la méditation et les enseignements bouddhistes. Elle réside à l'étranger.



Laura Watkins nourrit une grande passion et un amour profond pour les histoires. Enfant, elle passait son temps à dessiner. Souvent à court de papier, elle se rabattait sur d'énormes rouleaux de papier peint. Aujourd'hui, Laura dessine avec bonheur depuis son atelier flottant, à bord d'une péniche qu'elle a en partie rénover. Elle réside également à l'étranger.



Pour les 3-6 ans

Les points forts

- Un rituel inédit pour inviter les enfants à s'apaiser avant de dormir.
- Un tout premier pas vers la méditation pour un sommeil apaisé.
- Un texte poétique et doucement rythmé pour dire bonne nuit à ce qui nous entoure.
- Des illustrations douces et attachantes en complète harmonie avec le texte.

78312 - 23,5 x 24,5 cm - 32 pages - 14,50 €

