

COFFRET SIMPLE



CONTENU

Un livre-journal de plus de 200 pages avec des questions pour guider dans l'exploration des émotions

Des activités créatives grâce à des pages de dessin vierges

Un jeu de stickers émotions pour identifier et exprimer les ressentis

Un livret explicatif avec des clés pour accompagner l'enfant

CONCEPT

Un suivi de **50 jours** à raison de **15 minutes** par jour

Idéal pour les **familles** qui désirent un accompagnement ludique et pédagogique

Idéal pour les **adultes** qui souhaitent se reconnecter à l'enfance et leur enfant intérieur

BIENFAITS

Normalise les émotions : voir les émotions comme naturelles

Crée du lien familial : un moment partagé où chacun s'exprime à sa manière

Développe la conscience émotionnelle : reconnaître, nommer et comprendre ses ressentis

Stimule la créativité & l'expression de soi : dessin, collage, écriture, etc.

Transforme les moments difficiles en dialogue : pas de jugement, juste de l'écoute