

Naturelles

10

BIEN SE NOURRIR - BIEN SE SOIGNER - BIEN-ÊTRE

BONNES
CARTES POSTALES
Faire de Suisse

DOSSIER

« COMMENT RESTER
JEUNE OU MIEUX
VIEILLIR AU 21^{ÈME}
SIÈCLE »

BIEN SE NOURRIR

La cure de raisin

BIEN SE SOIGNER

Klamath

Au royaume des
algues bleues

BIEN-ÊTRE

L'art du crayonnage
en miroir



APPRENDRE À GÉRER LES COLÈRES



BENJAMIN COLOMBEL

La fondatrice du site *Cool Parents Make Happy Kids*, Charlotte Ducharme, lance le coaching *SOS Colère*. Il s'agit d'un programme pour aider parents et enfants à comprendre, gérer et prévenir les colères de l'enfant. Une méthode de coaching, de psychologie et de développement personnel. Le programme (avec livret, vidéos...) est prévu pour 6 semaines, à raison d'une heure par semaine soit 10 minutes par jour pour atteindre les objectifs. La méthode vise à mieux comprendre son enfant, diminuer ses colères et frustrations, favoriser le retour au calme, éviter que la colère de l'enfant ne mette l'adulte en colère. De quoi bien démarrer la rentrée. ●

POUR VOUS:

- 1 Un super livret de formation
- 2 Des vidéos renversantes
- 3 Des fiches récap'
- 4 Des discussions avec d'autres parents

POUR VOTRE ENFANT:

- 5 Un cahier parents-enfants
- 6 Une vidéo faite pour lui
- 7 16 cartes retour au calme
- 8 et plein d'autres surprises !...