Naturelles

10

BIEN SE NOURRIR - BIEN SE SOIGNER - BIEN-ÊTRE

BONUS
CAHIER RECETTE
Pups de Suzette

DOSSIER
« COMMENT RESTER JEUNE OU MIEUX VIEILLIR AU 21ÈME 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

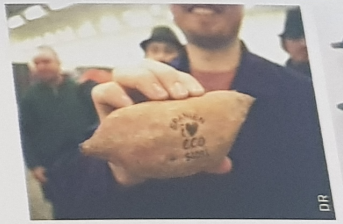
POUR VOUS:

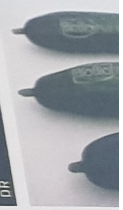
1. Un super livret de formation
2. Des vidéos renversantes
3. Des fiches récap'
4. Des discussions avec d'autres parents

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 !...

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. ●





LE MARQUAGE NATURE
RÉCOMPENSÉ

Eosta, distributeur de fruits et légur
a remporté le Prix de l'emballage n
la catégorie durabilité, en mars de
marque Nature & More, a été la pr
introduire le « marquage naturel
afin de lutter contre le plastique
pour l'environnement.

« L'emballage le plus écologique est l