

Adeline CAMUS, Sophrologue et professeur de Yoga, est fière de vous présenter sa collection de livres jeunesse Billes de relaxation enfin complète ! En effet, en auto-édition, Adeline a commencé à publier ses livres fin 2018 pour en sortir 4 nouveaux environ tous les 6 mois. Les 19 livres écrits sont donc maintenant tous publiés, la collection est complète, pour le plus grand bonheur des petits et des grands. Ses livres sont ludiques et bénéfiques pour les petits à partir de 2 ans, car ils ont une spécificité qui les différencie des autres albums jeunesse : chacun d'entre eux contient un véritable exercice de Sophrologie ou de Méditation/Relaxation. Dans chacune des histoires, un personnage se retrouve dans une situation qui l'amène à effectuer un de ces exercices autour des thèmes suivants : gestion des émotions, confiance en soi, endormissement, retour au calme, concentration, découverte de son corps et de ses 5 sens... Véritables outils thérapeutiques pour certaines problématiques enfantines, la collection Billes de relaxation est disponible en ligne pour toutes commandes sur le nouveau site internet : www.billesderelaxation.com. Vous pourrez également y trouver des « goodies » à l'effigie de certains des personnages, dont de très beaux stylos pour donner l'envie d'écrire à nos enfants, afin qu'ils s'imaginent un bel avenir...

Vous pourrez retrouver Adeline au salon du livre de Monclar de Quercy le 30 août 2020.



La collection Billes de relaxation s'enrichit !

Adeline CAMUS, Sophrologue et professeur de Yoga, est l'auteur des livres jeunesse de la collection Billes de relaxation ! Mais, son imagination débordante ne s'est pas arrêtée là ! En plus des 19 livres écrits et auto-édités, Adeline enrichit sa collection à travers la création d'un jeu de cartes pour enfants dès 3 ans : le jeu Pitchou Yoga. Ce jeu se compose de 36 cartes dont chacune contient une épreuve autour du Yoga, de la Sophrologie, de la Méditation, de la Réflexologie, et de la Bienveillance. L'originalité du jeu vient du thème abordé : la relaxation, la gestion des émotions, le bien-être et la Bienveillance. C'est un jeu ludique, pédagogique et simple d'utilisation qui participe au développement des enfants : il leur permet d'apprendre des "outils" de développement personnel, apprendre à se relaxer, gérer ses émotions, méditer, prendre le temps d'observer son environnement... tout en les initiant à la Bienveillance. C'est un jeu qui permet d'apprendre à se sentir mieux tout en s'amusant :)

Chaque jeu se présente dans un petit sac en tissu tamponné du logo du jeu, avec 36 cartes plastifiées et résistantes, et 2 cartes de règles du jeu attachées l'une à l'autre.

Le jeu Pitchou Yoga et la collection Billes de relaxation dans son ensemble est disponible en ligne pour toutes commandes sur le nouveau site internet : www.billesderelaxation.com.

Vous pourrez retrouver Adeline au salon du livre de Monclar de Quercy le 30 août 2020.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Coccibelle la coccinelle de la relaxation, 20 p. Dans cette histoire, une coccinelle se promène le long du corps d'un petit garçon, des orteils jusqu'à la tête, afin qu'il visualise et détende chaque partie de son corps (scan corporel en méditation).



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Diego apprend à se calmer, 20 p. C'est l'histoire d'un enfant très actif, et pour apprendre à canaliser son énergie, un ancien sportif de haut niveau lui transmet un exercice de tension et relâchement pour se recentrer sur lui et son corps.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Dodo rapido, 20 p. Patou est un petit chat tout roux très choyé par la famille qui l'a adopté. Tout le monde adore ses ronrons apaisants. Mais un jour, la boîte à ronrons tomba en panne. Après avoir essayé plusieurs remèdes sans succès, l'un des enfants lui apprit la technique du Dodo rapido qui se révéla fort efficace pour aider Patou à retrouver le sommeil et à faire fonctionner sa boîte à ronrons.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Iris fait sortir ses émotions, 22 p. : Dans cette histoire, Iris est une petite fille très sensible. Alors, pour l'accompagner à gérer ses émotions, ses parents lui ont appris une technique de médiation : la table des négociations, et deux remèdes : le "jette-émotions" et le "bol des émotions".



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

La pompe à colère, 20 p. L'histoire traite d'un petit lapin qui ne sait gérer sa colère lors de disputes avec ses frères et sœurs. Son oncle, Maître Lapin Zen, lui apprend une méthode anti-colère : la pompe à colère.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

L'arbre intérieur, 18 p. C'est l'histoire de l'arbre qui vit à l'intérieur de chacun de nous, le reflet de notre âme, qui grandit au fur et à mesure de nos expériences et dont il faut prendre grand soin. Des étirements permettent de se connecter à lui afin qu'il nous protège. L'enfant visualise que ses pieds sont les racines de l'arbre, et ses mains et doigts sont les branches et feuilles de l'arbre.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Léon le caméléon et la couleur des émotions, 20 p. Léon est un petit caméléon doté d'une grande sensibilité, il change de couleur en fonction de ses émotions.

Pour cela, il se replie dans son refuge où tout est calme et paisible. Il gonfle alors une bulle imaginaire et souffle dedans toutes ses émotions trop intenses. Puis il envoie sa bulle dans le ciel qu'il regarde s'envoler au loin avec toutes ses émotions désagréables.



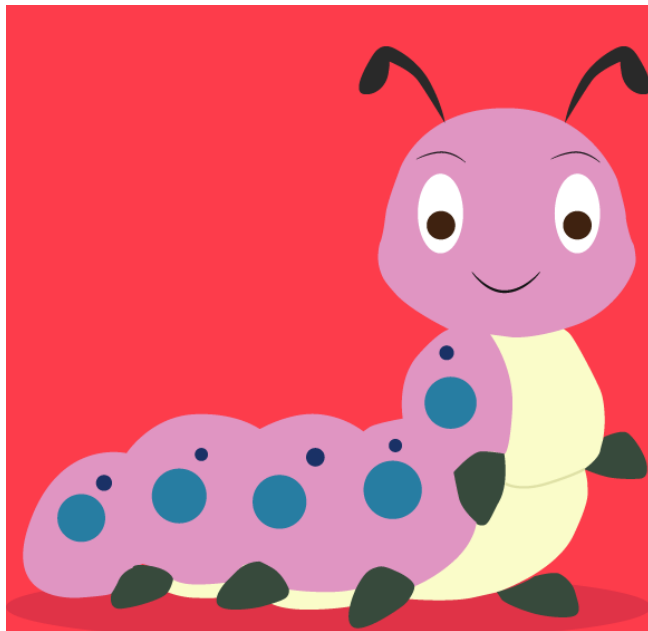
COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Maman Ourse se détend, 18 p. C'est l'histoire de Maman Ourse qui se fatigue beaucoup pour ses enfants, et qui, pour se détendre à la fin de la journée, effectue un petit rituel à travers 3 exercices de relaxation.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Myrtille la chenille et la bulle des émotions, 16 p. L'histoire traite d'une coccinelle sans cesse submergée par ses émotions, elle se construit alors un cocon dans lequel s'opère une transformation intérieure pour apprendre à gérer ses émotions, et qui la fait devenir papillon.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Siméon le hérisson et la boîte de la peur, 22 p. C'est l'histoire de Siméon, un petit hérisson qui a peur des autres animaux de la forêt, alors, pour apprendre à gérer sa peur, son grand-père lui apprend la technique du Karaté !



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Tao le petit samouraï et le nuage à tristesse, 20 p. Tao est un jeune apprenti samouraï qui doit quitter sa famille plusieurs mois pour se rendre à l'école. Cet éloignement le rend très triste. Alors, pour gérer sa tristesse, Tao gonfle un ballon dans lequel il range toute sa tristesse, et grâce à la technique du parapluie, il éloigne ce ballon aussi loin que possible et se sent ainsi plus léger, serein et heureux.



COLLECTION BILLES DE RELAXATION

Titours et le réveil énergisant, 24 p. Titours est un petit ours en peluche tout doux qui appartient au petit Anour. Titours l'accompagne partout. Mais au changement de saison, Titours et Anour rencontrent de plus en plus de difficultés à se lever le matin. Anour apprend alors la méthode Relax-Energie qui l'aide à bien se réveiller, puis il la transmet à Titours. Tous deux se sentent alors plein d'énergie le matin pour démarrer de belles journées.

