

# La sophrologie, une boîte à outils pour la famille

A l'occasion de notre Apéro des parents du 25 janvier, sur le thème "La sophrologie, une boîte à outils pour la famille", les bibliothécaires vous proposent une bibliographie sur le sujet.



## Une grossesse zen avec la sophrologie Bourdet Delphine



## Bien vivre après l'accouchement avec la sophrologie Chéné Patrick-André



## Sophrologie et enfance Aliotta Catherine



## Ma méthode de sophrologie pour bien dormir Serrat Carole



## Happy méditation Marchand Valérie



**Des bulles de bien-être pour mon enfant**  
**Bienvenu Margaux**



**On ramène le calme à la maison**  
**Mahé Anne-Laure**



**La méditation guidée pour les enfants**  
**Ruyer Stéphanie**



**La sophrologie avec les enfants**  
**Audin Clotilde**



**Le guide familial des activités bien-être, 3-10 ans**