

FRÉDÉRIC  
**LENOIR**

Avec  
un CD de  
méditations  
guidées

**Philosopher**  
et  
**méditer**  
avec les enfants



Ce livre raconte l'aventure extraordinaire que j'ai vécue avec des centaines d'enfants à travers le monde francophone, de Paris à Montréal, en passant par Molenbeek, Abidjan, Pézenas, Genève, Mouans-Sartoux, la Corse et la Guadeloupe. Pourquoi, en effet, attendre la classe de terminale pour aborder le questionnement des thèmes existentiels : l'amour, le respect, le bonheur, le sens de la vie, les émotions, etc. ? Ces ateliers philosophiques montrent une étonnante capacité des enfants de 6 à 10 ans à penser. Au-delà des concepts, ils y apprennent les règles du débat d'idées et développent leur discernement et une réflexion personnelle. Parce que les enfants ont souvent du mal à se concentrer, je fais précéder les ateliers d'une courte méditation, ou pratique de l'attention, qui permet à chacun de retrouver sa réceptivité sensorielle et d'être présent dans l'instant. Cet ouvrage propose une méthode et des outils concrets, dont un CD de méditations guidées, pour tous ceux qui, parents, enseignants, amis, souhaitent accompagner les enfants dans cette pratique de l'attention et des ateliers philosophiques. Frédéric Lenoir

- **Broché:** 272 pages
- **Editeur :** ALBIN MICHEL (5 octobre 2016)
- **Collection :** PRATIQUE
- **Langue :** Français
- **ISBN-10:** 222632237X
- **ISBN-13:** 978-2226322371
- **Dimensions du produit:** 20,5 x 2,3 x 14,1 cm