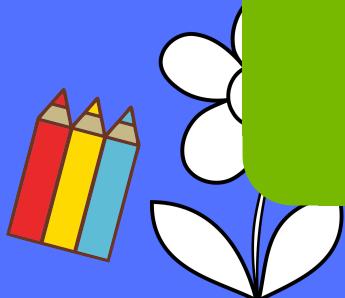


Mas
tout



te 3
lu jour

18 cartes gratuites pour
faciliter le sommeil des enfants

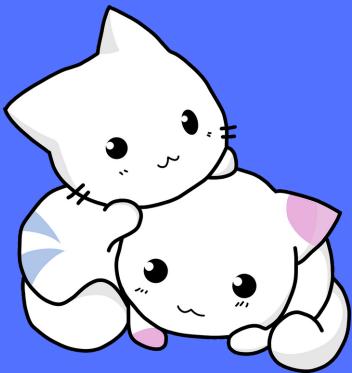


Colorie la
fleur du sommeil

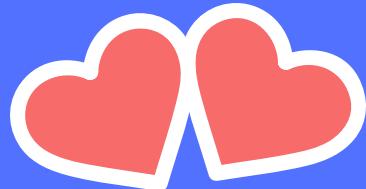
Décris le rêve que
tu voudrais faire
ce soir



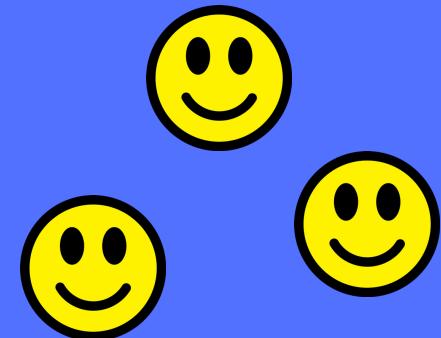
Utilise l'enveloppe
mange-soucis



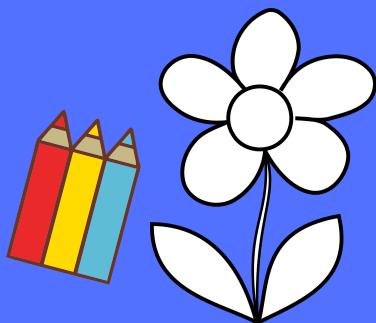
Massage
tout doux



1 minute de
respiration cœur à
cœur



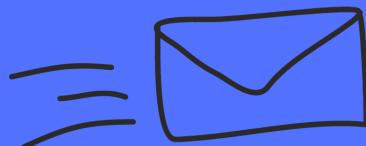
Raconte 3
sourires du jour



Colorie la
fleur du sommeil



Décris le rêve que
tu voudrais faire
ce soir



Utilise l'enveloppe
mange-soucis



*Fais un énorme
câlin*



*Souhaite
bonne nuit à ton
doudou*



*Demande à chaque partie
de ton corps de se
reposer en commençant
par les pieds*



*Ecoute une
musique douce*



*Pense aux personnes que
tu aimes et souhaite-
leur du bonheur*



*Fais une position
de yoga spécial
sommeil*



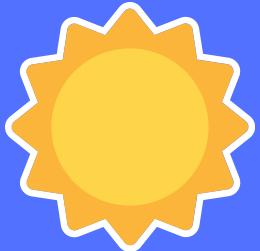
Bâille plusieurs fois



Imagine que tu caresses un chat qui ronronne



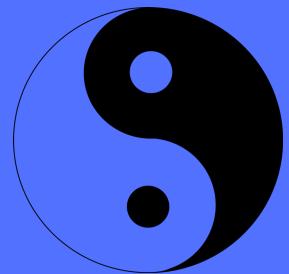
Fais-toi raconter une histoire



Raconte un souvenir joyeux



Chante une chanson du sommeil



Médite

