

les
délicieuz^{zz}
histoires



Nono et son étoile

Illustrations de Marianne Ratier

La première
histoire du soir
co-conçue avec
une sophrologue
pour apaiser
toute la famille !

**Plus que de simples histoires du soir,
sont des aventures de partage, à savourer à deux !**

Le rituel du coucher est un moment essentiel pour bébé. Pour le rassurer et le préparer à une nuit des plus paisibles, papa ou maman est là. Mais difficile pour chacun d'être entièrement présent à cet instant avec toutes les tensions accumulées pendant la journée...

C'est pourquoi pour la toute première fois, une histoire du soir en double lecture invite petits et grands à se détendre ensemble et à cultiver un moment de douceur à deux.

Alors pour vivre pleinement cette expérience de relaxation, privilégiez un temps propice au calme, la sortie du bain par exemple, et choisissez un endroit rien que pour vous deux, comme la chambre de bébé.

Enfin, faites-vous confiance ! À chaque nouvelle lecture, composez avec vos maladresses, l'humeur de bébé, et surtout prenez du plaisir à partager cette bulle de respiration si précieuse.

Blédiner



**Vous êtes prêts ? Laissez-vous porter, grâce à ces indications,
nous vous accompagnerons tout au long du voyage.**

Une délicieuzzz histoire de
Nadia Karmel, sophrologue, et Ludono

Déliceuzzzement illustrée par
Marianne Ratier

Nono et son étoile



À vous de jouer ! Choisissez une position qui vous est confortable et qui privilégie la proximité avec bébé. Allongés ou assis, peu importe, l'essentiel est que vous soyez bien tous les deux. Bonne lecture !

Nono est à bout de souffle...



**Lui qui visait les étoiles,
il vit désormais la tête
dans le brouillard.**



C'est parti! Vous aussi, soupirez un grand coup pour relâcher les tensions du jour. La main posée sur le ventre de bébé, sentez comme sa respiration est légère.



*- Au boulot Nono !
se dit-il tout penaud.
- Il faut aller encore
plus haut.*

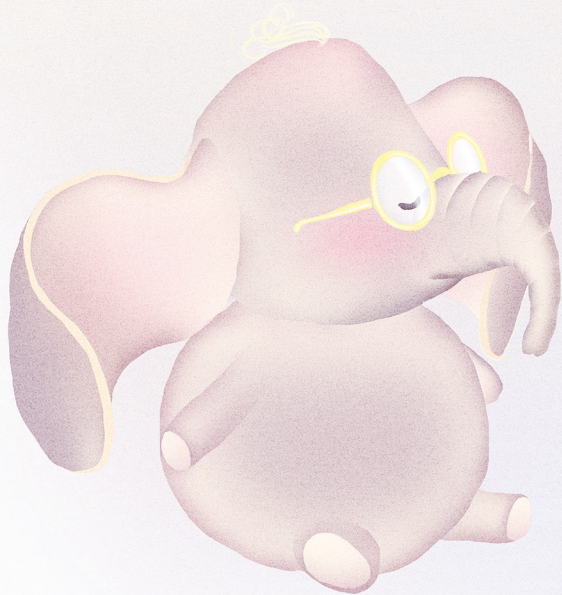




**Voilà Tristan !
Son ami cerf-volant
qui fend le mauvais temps
pour souffler un conseil
bienveillant !**

*- Pour voir les étoiles Nono,
il suffit d'apprendre à chasser
les nuages !*





**- Laisse-moi te guider!
Ferme les yeux avec moi.**



Invitez délicatement bébé à fermer les yeux
ou à mettre ses mains devant les yeux s'il le souhaite.

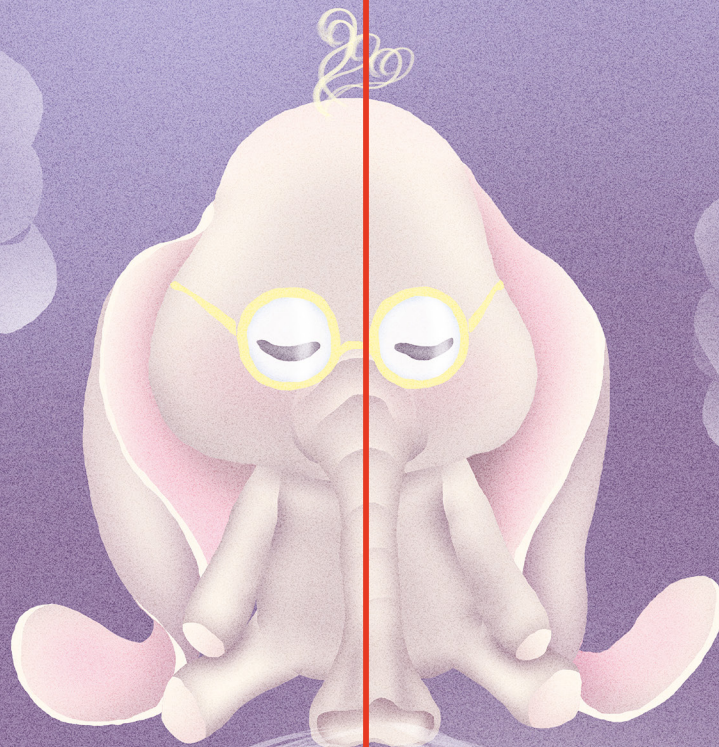
**- Puis laisse douuuusement
entrer de l'air dans tes narines.**



Inspirez par le nez tout en gonflant votre ventre sur 3 secondes.

- Et souuuuuffle

sur les nuages !



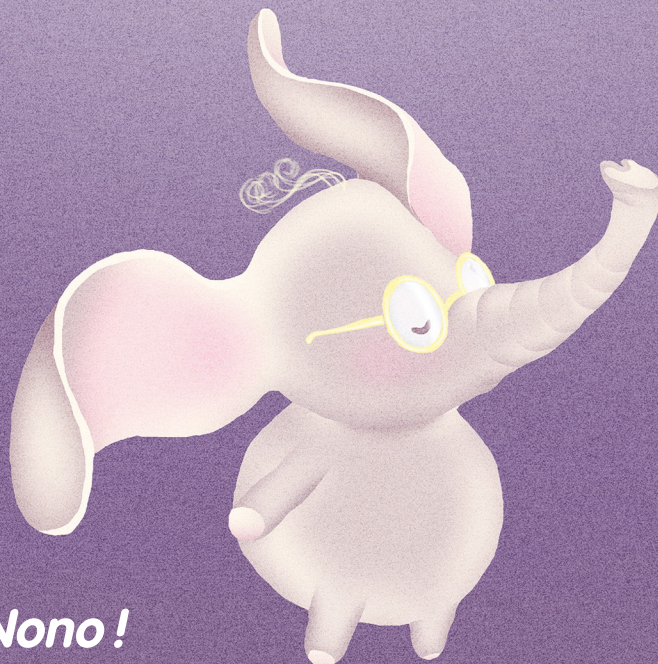
Sur 5 secondes, expirez lentement par la bouche tandis que vos poumons et votre ventre se vident. Sentez le relâchement de tout votre corps.



C'est alors qu'entre deux nuages,
le joli petit nez de l'étoile
tant désirée se laissa deviner.




Effleurez délicatement le joli petit nez de bébé.
Profitez-en pour redécouvrir toute sa délicatesse.




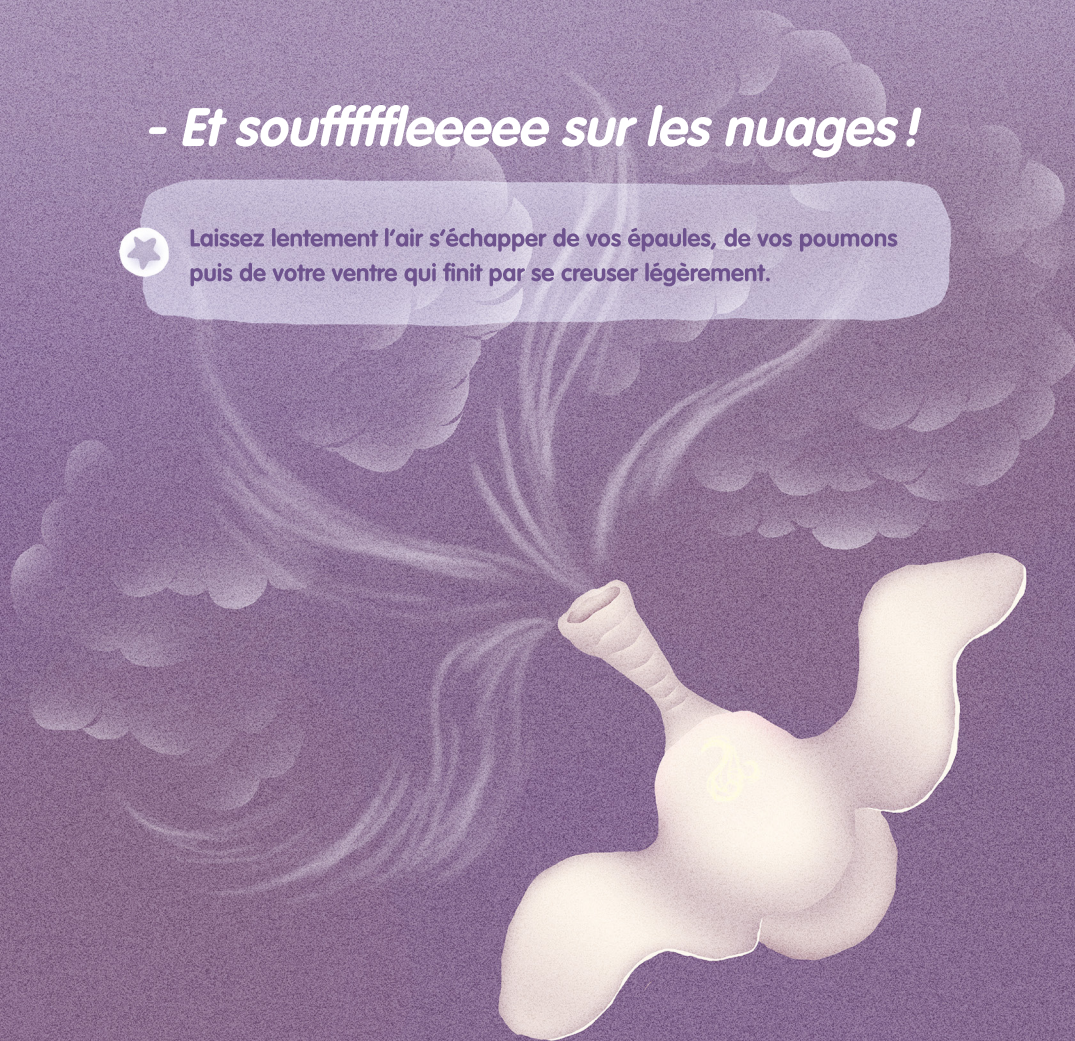
**- Bravo Nono !
Encore une fois, inspire
de toute ta trompe...**

1... 2... 3... 4... 5...

 Sentez le passage de l'air remplir progressivement votre ventre, vos poumons, puis vos épaules.

- Et souffffleeeee sur les nuages !

 Laissez lentement l'air s'échapper de vos épaules, de vos poumons puis de votre ventre qui finit par se creuser légèrement.



Et enfin, Nono pu
contempler ce doux
visage étoilé.



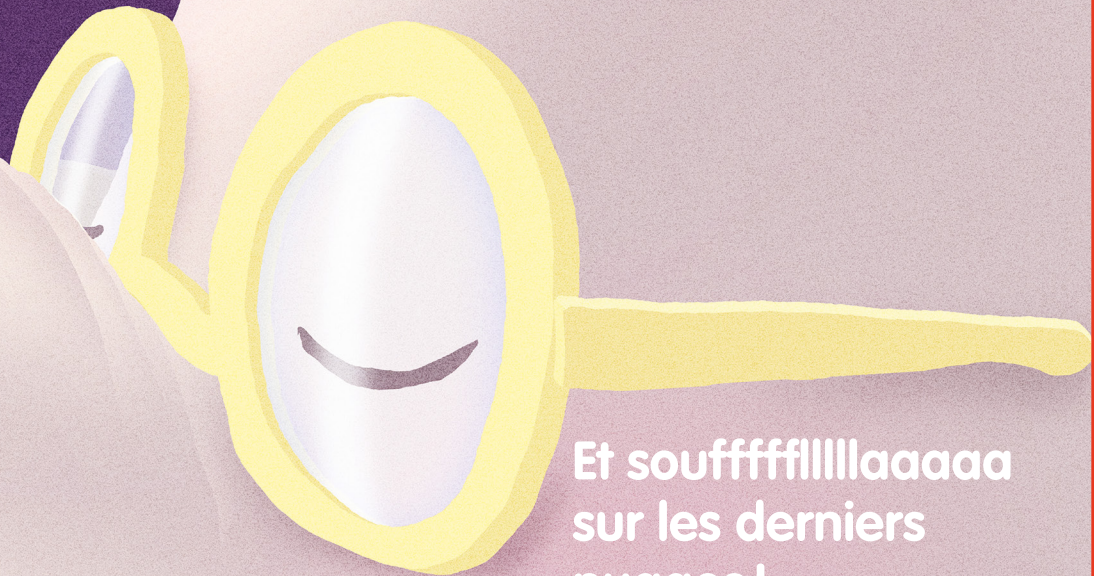
Redécouvrez les petites joues de bébé!
Observez la finesse de ses traits. Touchez l'éclat
de ses cheveux. Sentez son parfum si familier...



Très fier de lui,
Nono inspira alors une nouvelle fois...



Laissez l'oxygène aller de votre poitrine jusqu'au
sommet de votre crâne sur 1... 2... 3...4... 5...



Et souffffflllllaaaaa
sur les derniers
nuages !



Puis expirez tant que vous pouvez,
le ventre toujours creusé.



Avant de se lover au creux de son étoile bien aimée.

Apaisés, vous pouvez câliner bébé.

★ Profitez de chaque seconde de ce moment précieux et remerciez-vous du temps que vous vous êtes tous les deux accordés.



Bonne nuit bébé,
et une merveilleuse soirée à vous.

Nono et son étoile

Grâce à son ami cerf-volant,
Nono l'éléphant apprend la recette magique
pour chasser les nuages, et partir
à la découverte de son étoile !

Une histoire du soir qui ne manque pas d'air,
pour partager une bulle de respiration avec bébé.

les
délicieuses
histoires

