Ben G. Publishing

Self -Love

Un livre de coloriage thérapeutique pour que les filles développent des habitudes de soins personnels, renforcent leur confiance en elles et célèbrent leur caractère unique

Colette Chalier

"Self-Love: A Therapy Coloring Book for Girls" est une collection d'illustrations et d'affirmations stimulantes et dessinées à la main qui inspirent les autosoins, renforcent la confiance et célèbrent l'individualité, la diversité et l'inclusion. Créée par une enseignante, ce livre de coloriage encourage les filles à embrasser leur caractère unique, à développer des habitudes positives et à nourrir le bien-être émotionnel grâce à l'expression créative et à la pleine conscience. Parfait pour favoriser l'amour-propre, la positivité corporelle, la confiance et la joie ... une page colorée à la fois! Ce livre comprend un lien de téléchargement vers des pages de journaux conscients “le journaling.” Pour les fes filles de 8 à 19 ans.

VIRTALIBRY

ISBN 979-8309258802

Ben G. Publishing LLC, 2025.

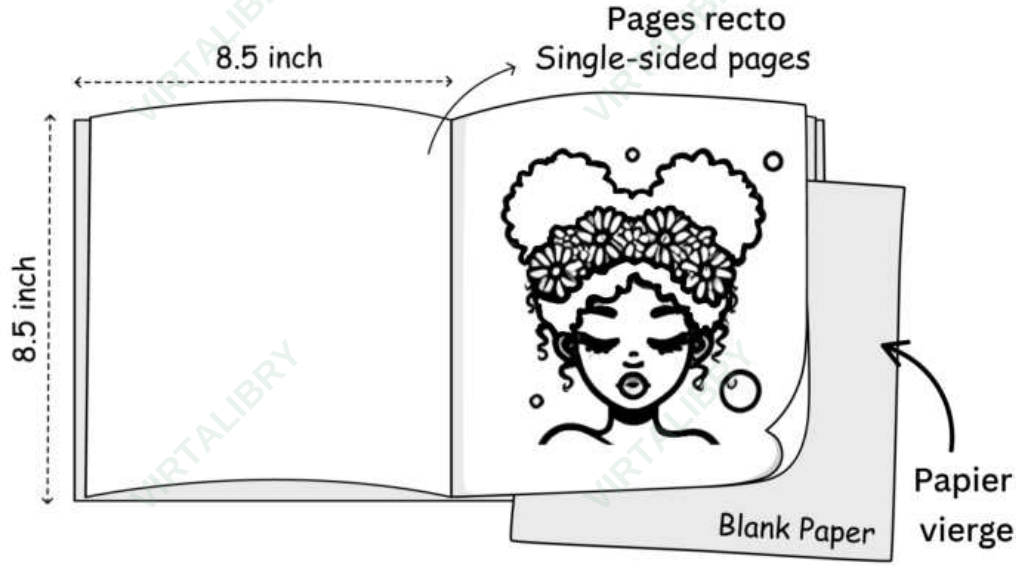
Copyright © 2025 Par Ben G. Publishing. Tous droits réservés. Cet ouvrage est protégé par le droit d'auteur et ne peut être reproduit, distribué ou transmis sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite préalable du détenteur des droits, à l'exception de l'utilisation de brefs extraits dans une critique de livre. L'autorisation de copie est accordée pour un usage personnel et/ou pédagogique. Pour toute autre demande d'autorisation, veuillez nous contacter à l'adresse BenG.Publishing@gmail.com.

50+ coloriages numériques gratuits
Suivez-nous sur Facebook
SCAN ME

VIRTALIBRY

Si vous utilisez des marqueurs ou feutres, quel qu'en soit le type :

Placez quelques feuilles de papier vierge ou de papier cartonné sous la page à colorier.



Ce papier est idéal pour les crayons de couleur et les crayons de cire. Les marqueurs ou feutres, quels qu'ils soient, risquent de traverser le papier. Pour protéger chaque page, veillez à placer du papier ou du carton sous la page à colorier.

Este papel es ideal para lápices de colores y crayones. Los rotuladores de cualquier tipo pueden traspasar el papel. Para proteger cada página, asegúrate de colocar papel o cartulina debajo de la página que estás coloreando.

VIRTALIBRY

Ce livre appartient à:

_____

VIRTALIBRY

Vos commentaires sont appréciés!

C'est grâce à vos commentaires, votre soutien et vos avis que nous sommes en mesure de créer les meilleurs livres possibles et de servir plus de personnes.

Nous serions extrêmement reconnaissants si vous ne pouviez prendre que 60 secondes pour laisser une critique honnête du livre sur Amazon. Veuillez partager vos commentaires et vos réflexions pour que les autres puissent les voir.

Pour ce faire, trouvez simplement ce livre sur le site Web d'Amazon (ou de scanner ce code QR) et localisez la section pour laisser une critique. Sélectionnez une note d'étoile et écrivez quelques phrases.

C'est ça! Merci beaucoup pour votre soutien.

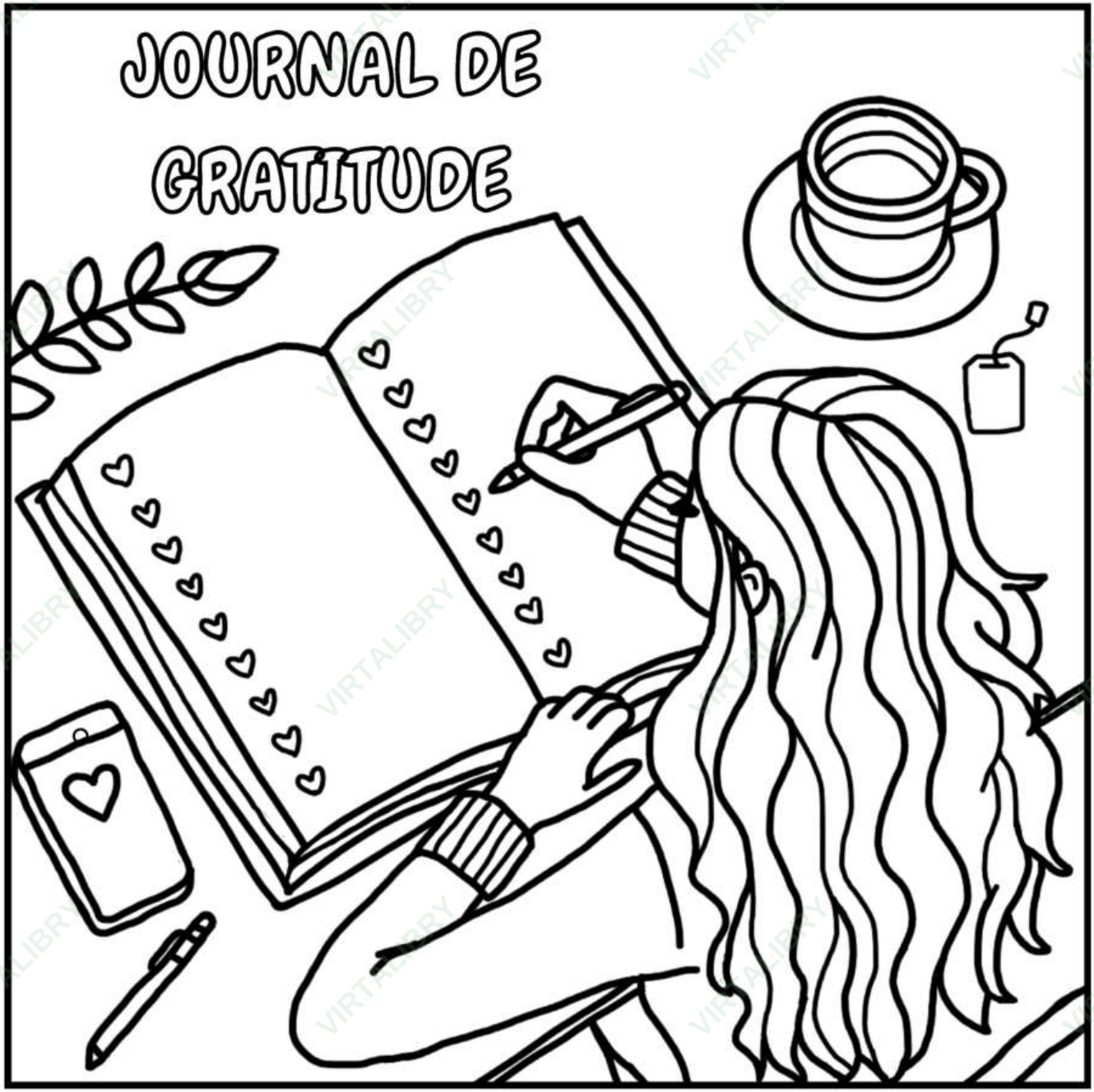
SCAN ME
amazon.ca

SCAN ME
amazon.fr

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY



VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

RELAX

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

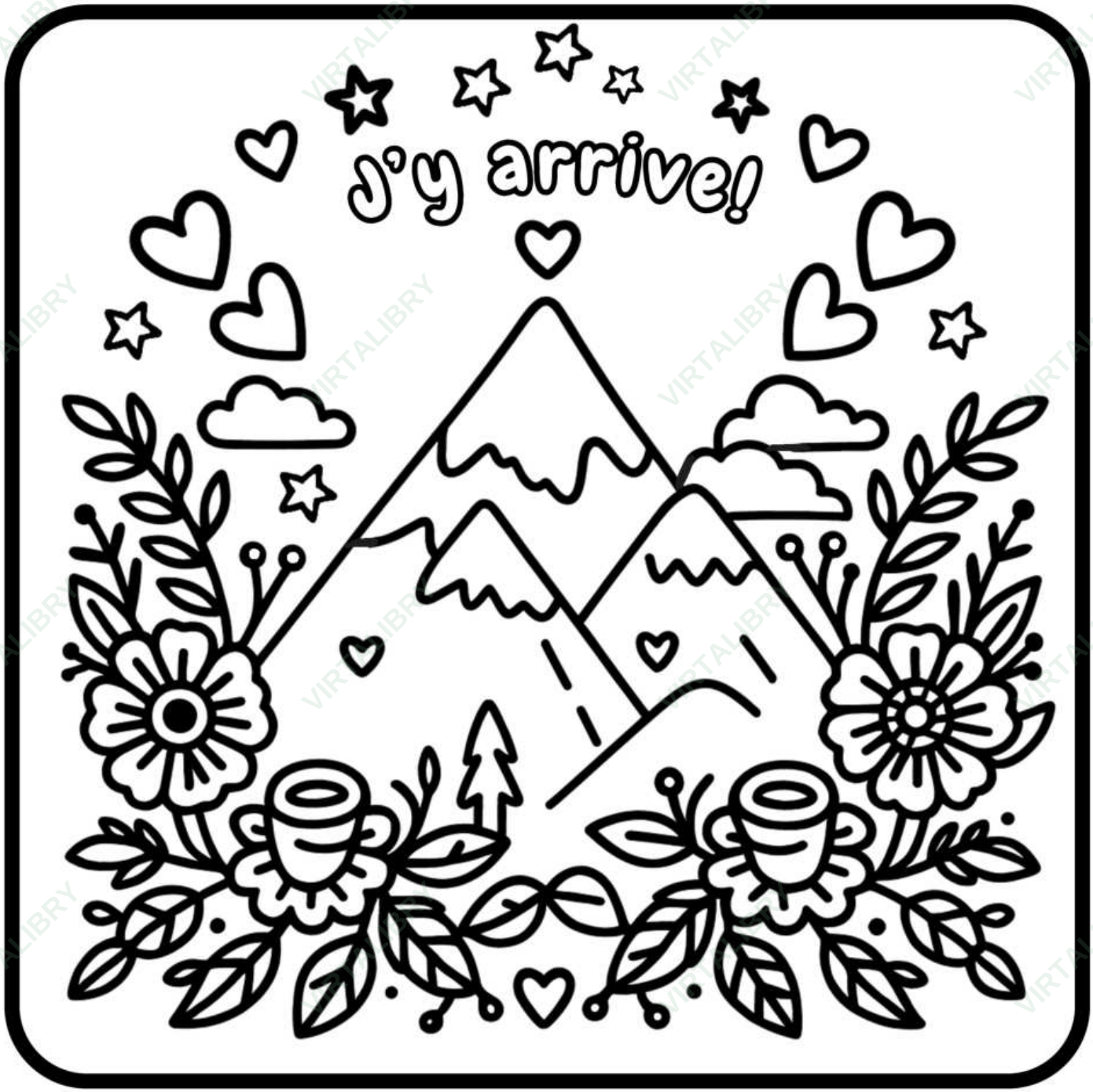
VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY



VIRTALIBRY

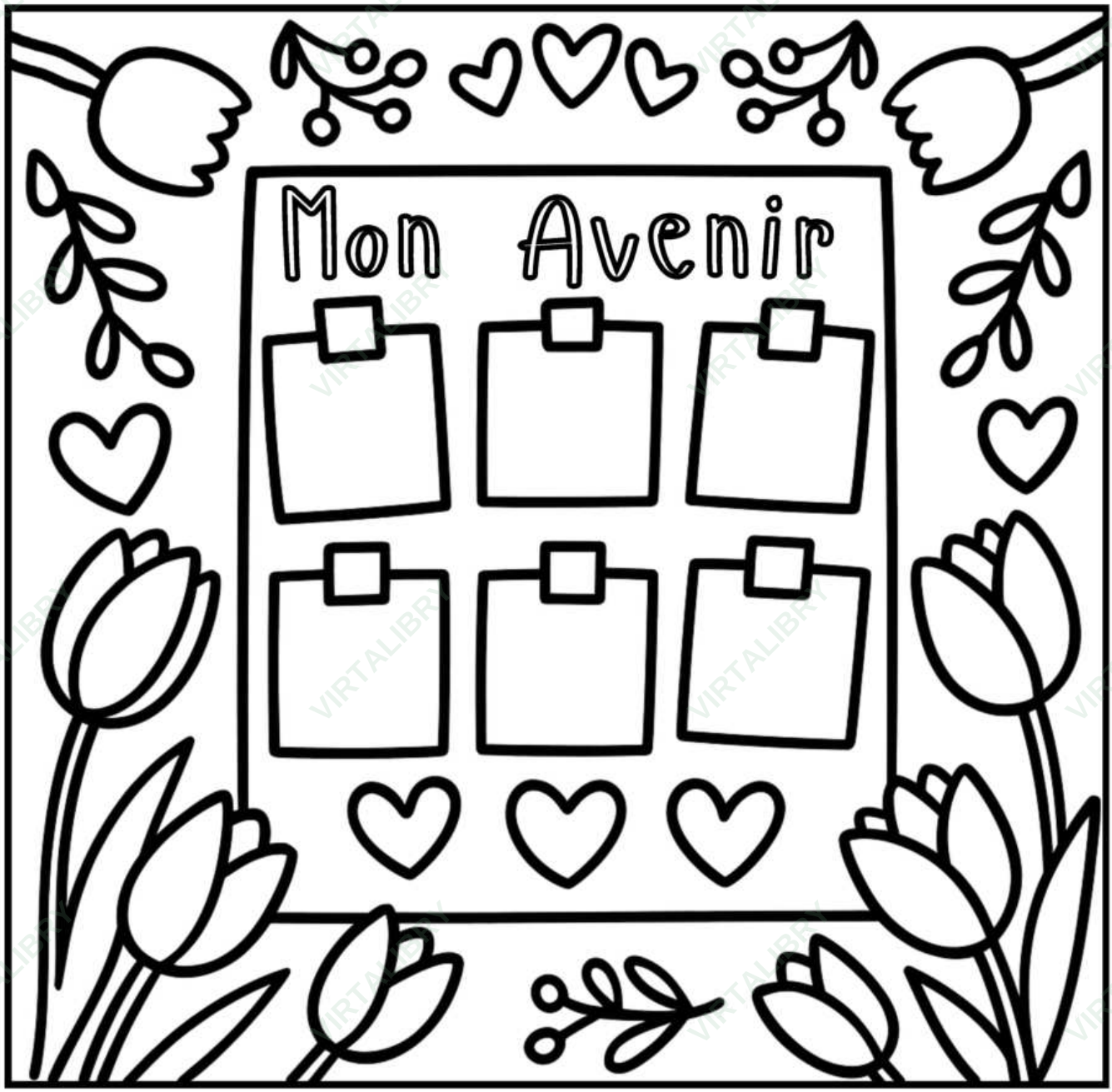
VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY



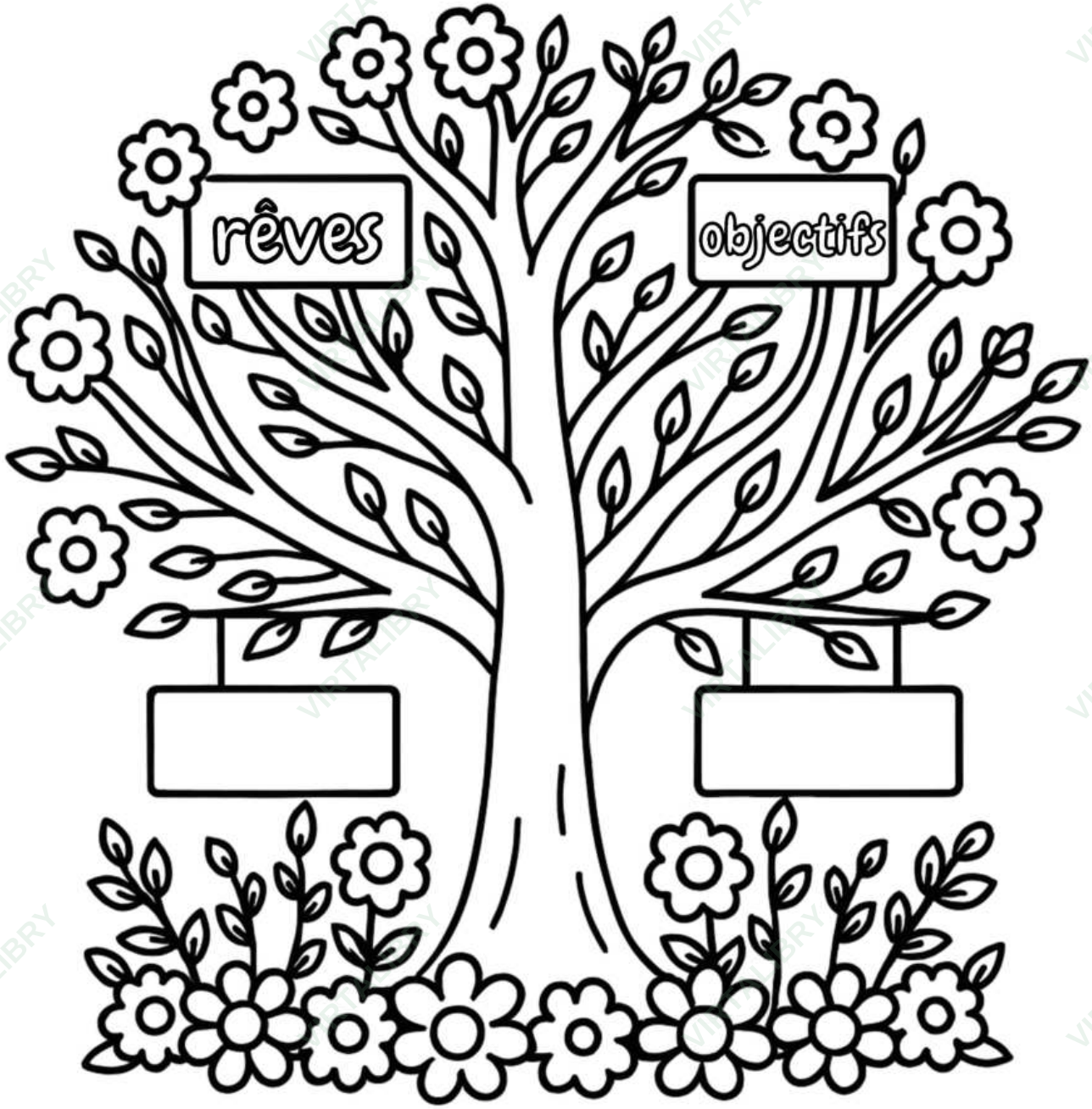
VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY



VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

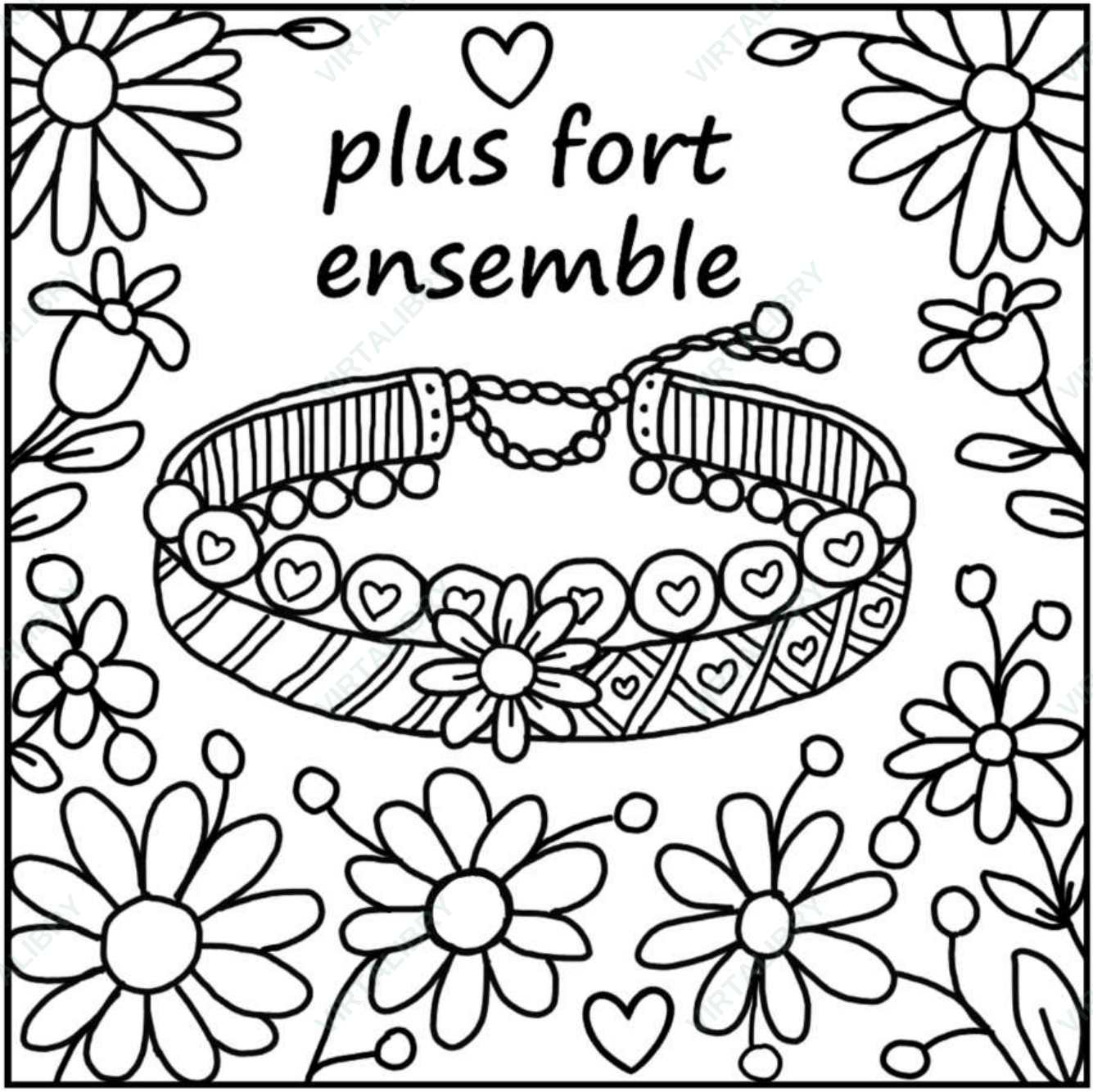
VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

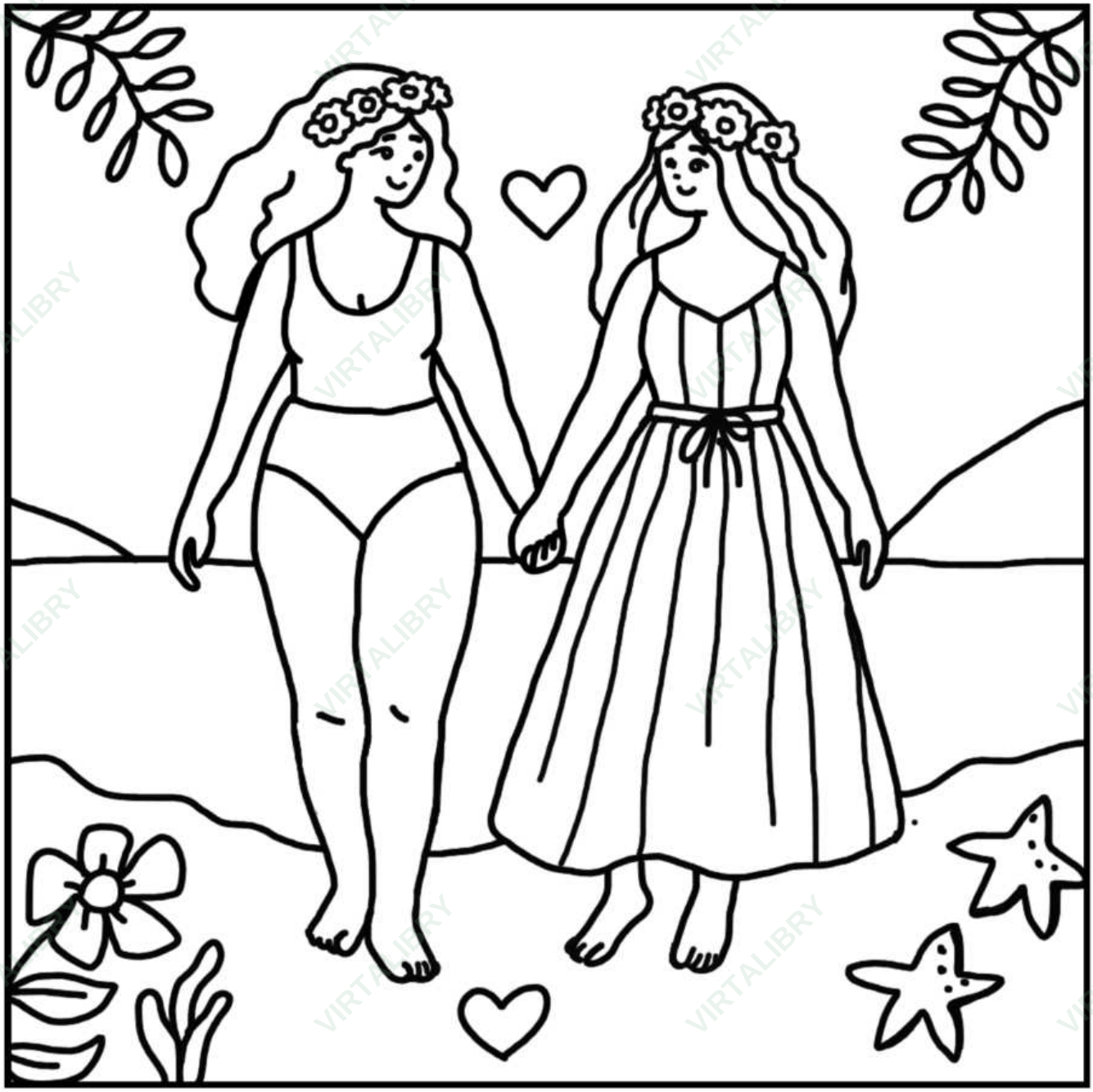


VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY



VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

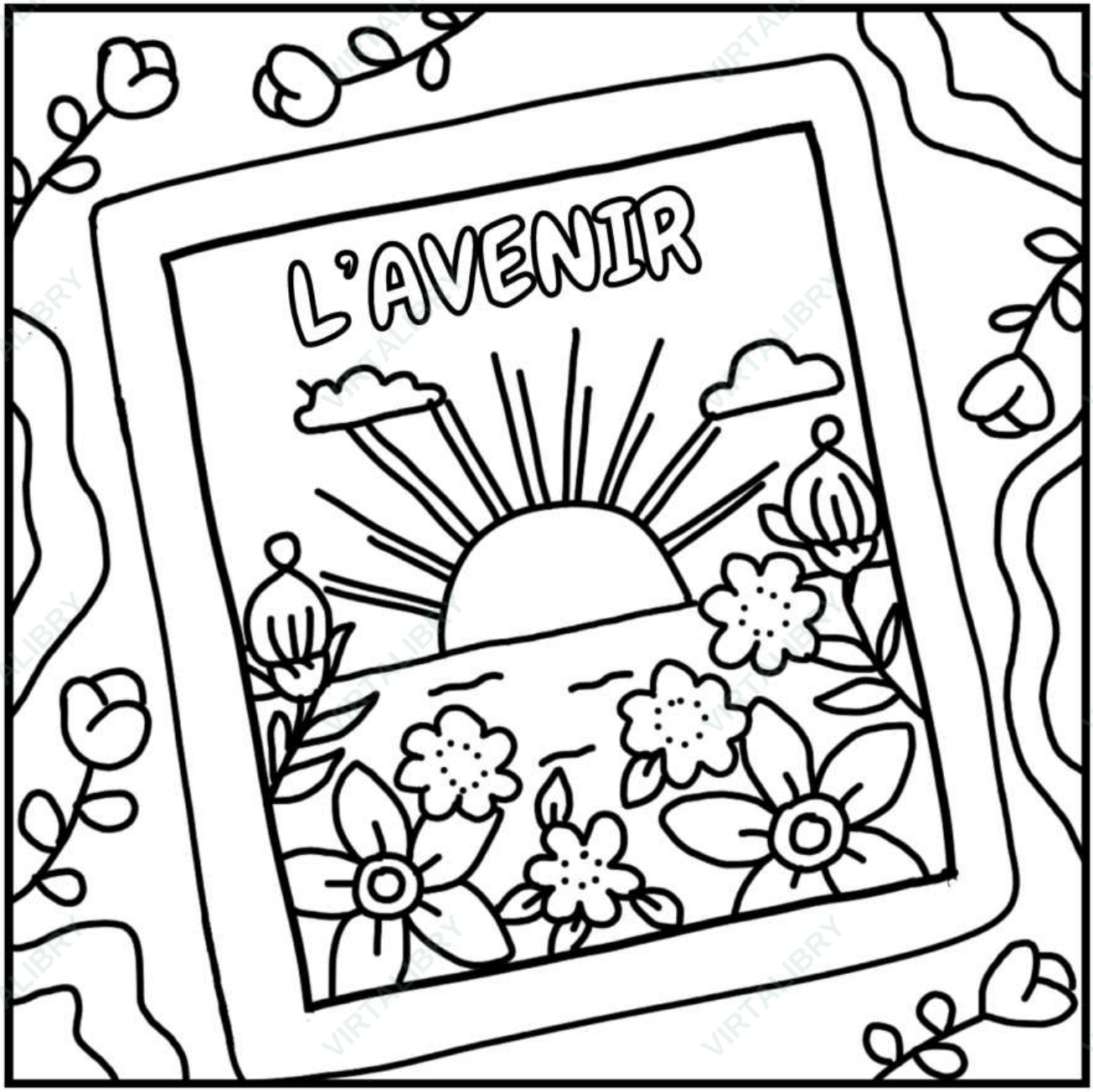
VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY



VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

Le Journaling

Le journaling c'est l'art de tenir un journal personnel pour y noter ses pensées, ses sentiments, ses expériences, et ses réflexions. S'exprimer par écrit te donne un espace pour traiter le stress, l'anxiété et le doute de soi. Pour les adolescentes, c'est un moyen puissant de renforcer la confiance, de réflechir, et de se sentir plus en contrôle émotionnellement. Associé à la coloration, le journaling devient une routine apaisante qui soutient la santé mentale, une page à la fois.

Remarque: Les pages de journaling doivent ajouter du plaisir, de la pleine conscience, et de la valeur à ce livre. Elles ne sont pas destinées à remplacer les soins de santé mentale appropriés ou à parler avec un conseiller ou un thérapeute, si nécessaire.

Télécharger et imprimer
format US letter
8,5 x 11 pouces

https://payhip.com/b/AVf5v

Télécharger et imprimer
format A4

https://payhip.com/b/wDOY1

VIRTALIBRY

VIRTALIBRY

À propos de l'auteur

Colette Chalier, MLIS, M.Ed.

Originaire du Canada, Colette a enseigné tous les âges pendant plus de 25 ans, dans sept pays. Avec des diplômes en français, en bibliothéconomie et en éducation, elle apporte une vaste expérience et une perspective mondiale à son travail. Lorsqu'elle n'enseigne pas les adultes, les jeunes adultes du collège ou des lycéens, vous la trouverez sur son paddleboard. Elle aime également la natation, la cuisine et la création de livres de coloriage et de matériel éducatif – son débouché créatif actuel. Elle vit à Alexandrie, en Virginie, (états-unis) avec son mari.

Connectez-vous avec Colette sur les réseaux sociaux:

SCAN ME

Facebook

SCAN ME

Instagram

SCAN ME

Tiktok

VIRTALIBRY