



Livre CD

Auteur(s) : Diederichs, Gilles (Auteur) ; Salomon-Rieu, Véronique (Auteur)

Titre(s) : Je découvre le yoga [livre-cd] / Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu.

Editeur(s) : [s. l.] : Rue des enfants, 2011.

Collection(s) : (Aux petits bonheurs des enfants).

Résumé : Cet ouvrage propose à votre enfant de s'initier au yoga à travers de nombreuses postures, ludiques et simples à réaliser, qui l'amèneront à imiter le chat, la grenouille ou encore la tortue ! Il va apprendre à développer sa souplesse et à évacuer ses tensions, et pour se sentir parfaitement apaisé, il pourra profiter des moments de détente musicale. Des conseils délivrés à la fin de chaque exercice vous permettront d'accompagner votre enfant et d'échanger avec lui des instants privilégiés. Un petit livre zen indispensable pour pratiquer le yoga en douceur.

Sujet(s) : Yoga : Initiation

Dès 13 ans



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre CD	Documentaire	Doc Jeunesse	613.704 DIE	Prêté	prêt normal	13/02/2025