les-activites-du-calme-et-du-bien-etre

Documentaire Santé

Auteur(s) : Anderson, Véronique (Auteur) ;Morey, Marie (Illustrateur)
Titre(s) : Les activités du calme et du bien-être / Véronique Anderson ; Marie Morey.
Editeur(s) : Paris. ; Fleurus, 2018.
Collection(s) : (Fleurus fabric').
Résumé : Postures de yoga, exercices de respiration, activités pour apprendre à se connaître et à communiquer en harmonie avec les autres, activités pour exprimer ses émotions, pour s'ouvrir à son environnement et l'apprécier... L'auteure, Véronique Anderson, est spécialiste de l'enfance et des techniques de relaxation : longtemps professeure des écoles en primaire, elle est également formée à la sophrologie et à la méditation. Elle propose 45 activités ciblées et faciles à mettre en œuvre à la maison. Adaptées aux enfants de 5 à 10 ans, elles leur permettront de canaliser leur énergie et de (re)trouver le calme et la sérénité.
Sujet(s) : Coup de coeur de la bibliothèque Enfant : Relaxation Yoga : Enfant Enfant : Jeu Gymnastique douce Méditation Loisir créatif
Indice(s) : 613.7
Public : 7-9 ans

Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Localisation	Cote	Situation	Date retour
Documentaire Santé	Bibliothèque	Jeunesse	Espace documentaire (Apprendre)	619 RELAXATION *	En rayon	