

Livre

Auteur(s) : Diederichs, Gilles (Auteur) ;Choux, Nathalie (1967-...)
(Illustrateur)

Titre(s) : J'apprends à me relaxer [Texte imprimé] / textes de Gilles Diederichs ; illustrations de Nathalie Choux.

Editeur(s) : Paris : Nathan, DL 2020. ; impr. en Chine.

Collection(s) : (Le bien-être des petits).

Autres : 1 vol. (non paginé [32] p.) . ill. en coul. . 22 cm . 1 bandeau

Résumé : Des exercices pour se détendre, des comptines pour respirer et s'endormir facilement. A travers un voyage sur cinq continents, les comptines et musiques permettent d'alterner des moments de motricité sur un rythme doux et des moments de détente (automassage, étirements, yoga, respiration consciente, relaxation musicale...) à partager avec un parent ou à faire seul. Les 32 activités sont expliquée simplement, sont claires et faciles à faire tout seul. Des vignettes adressées aux parents décomposent les gestes simples de massages relaxants. Un livre de relaxation et comptines pour les enfants dès 4 ans.

Notes : Livre-chevalet.

Sujet(s) : Relaxation ;Ouvrages pour la jeunesse



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	613.790 DIE JD	Prêt normal	Disponible	Le Foeil