

Livre CD ou Livre
DVD

Titre(s) : Je m'endors bien [Multimédia multisupport] : des routines, des exercices et des techniques simples pour s'endormir facilement / Dumoutet, Sophie ; Gravier, Alice.

Editeur(s) : Paris : Nathan editions, 2019.

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

Autres : 1 vol. (29 p.) 1 disque compact

Résumé : Routines, relaxation, yoga, respiration : des techniques simples et naturelles pour bien dormir Le sommeil se prépare et s'accueille ! Ce livre propose : des rituels d'endormissement des images mentales apaisantes : je range dans ma tête, mon paradis secret... des exercices de respiration (je m'envole sur mon souffle) des postures de yoga des massages et auto-massages simples. Sur le CD : des méditations guidées, de la musique douce " ASMR " (chuchotements, de bruits de mastication, de piannotements sur une table...), Bruits de la nature (clapotis de l'eau...) et des auto-massages simples guidés.



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Livres-CD	LCD-DUM	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
