

Livre

Auteur(s) : Gliozzo, Agnès (Auteur) ;Faure Ambroise, Marie (Auteur)
;Ristroph, Sibylle (Auteur)
Titre(s) : Le yoga des collégiens : 5 séances complètes pour gérer son stress et être bien dans sa tête / Agnès Gliozzo, Marie Faure Ambroise, My travel dreams ; illustrations Sibylle Ristroph.
Editeur(s) : Bruxelles : Casterman, DL 2023.
Autres : 1 vol. (63 p.) . illustrations en couleur . 28 x 21 cm
Résumé : Cinq séances complètes de yoga adaptées pour aider les collégiens à faire face au stress, aux tensions ou aux angoisses scolaires et sociales. Chaque posture est décrite pas à pas. ©Electre 2023.
Notes : A partir de 11 ans.
Sujet(s) : Hatha-yoga pour enfants ;Ouvrages pour la jeunesse
;Documentaires : activités, loisirs et divers



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.7 GLI	Prêt normal	Disponible	Trégueux
Jeunesse	Documentaires	613 Yoga / Relaxation	Prêt normal	Disponible	Ploufragan