

Livre

Auteur(s) : Garamond, Elodie (Auteur) ;Bilien, Jean-Yves (Auteur) ;Bravi, Soledad (1965-...) (Illustrateur) ;Lenoir, Frédéric (1962-...) (Préfacier, etc.)

Titre(s) : Zen, un jeu d'enfant : grandir heureux grâce au yoga et à la méditation / Elodie Garamond & Lise Bilien ; illustrations Soledad ; préface de Frédéric Lenoir.

Editeur(s) : Paris : Flammarion, 2016.

Autres : 1 vol. (303 p.) . illustrations en noir et en couleur . 24 x 16 cm . 1 CD audio

Résumé : Des séances de yoga et de méditation à partager en famille, pour aider les enfants à se recentrer sur le bien-être et vers eux-mêmes.

Sujet(s) : Hatha-yoga pour enfants ;Méditation ** Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7 GAR	Prêt normal	Disponible	Plérin
Documentaires	Documentaires	613.7 GAR	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
Documentaires	Documentaires	Santé	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Pennac
La cabane	Le Coin des parents	613.7 GAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux