

Livre CD ou Livre
DVD

Auteur(s) : Snel, Eline (1954-...) (Auteur) ;Gaudrat, Marie-Agnès (1954-...) (Auteur) ;Boutavant, Marc (1970-...) (Illustrateur) ;Carlier, Peggy (Traducteur) ;Giraudeau, Sara (Narrateur)

Titre(s) : Calme et attentif comme une grenouille : ton guide de sérénité / Eline Snel ; illustré par Marc Boutavant ; avec 5 histoires de Marie-Agnès Gaudrat ; traduit du néerlandais par Peggy Carlier ; avec la voix de Sara Giraudeau.

Editeur(s) : Paris : Les Arènes, 2017.

Autres : 1 vol. (96 p.-4 pl.) . illustrations en couleur . 27 x 22 cm . 1 CD audio

Résumé : Ce cahier propose des activités pour apprendre à méditer à travers des histoires, des chansons, des jeux, des coloriages, des gommettes et des recettes. Avec un CD comportant quatre méditations et quatre exercices de yoga.

Notes : A partir de 6 ans.

Sujet(s) : Relaxation ** Ouvrages pour la jeunesse ;Bien-être ** Ouvrages pour la jeunesse ;Réalisation de soi ** Ouvrages pour la jeunesse



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	150 SNE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
Jeunesse	Le Coin des parents	JD 155 4	Prêt normal	Disponible	Langueux
Musique	Livres-CD	LCD SNE	Prêt normal	Disponible	Yffiniac