

Livre CD ou Livre  
DVD

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

**Titre(s)** : J'apprends à me relaxer : avec des exercices pour se  
détendre et des comptines pour respirer et s'endormir facilement /  
Gilles Diederichs ; illustrations Nathalie Choux.

**Editeur(s)** : Paris : Nathan Jeunesse, 2017.

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

**Autres** : 1 vol. (29 p.) . illustrations en couleur . 23 x 23 cm . 1 CD  
audio

**Résumé** : Un livre-CD qui propose comptines, musiques et sons de la  
nature. Un voyage à travers les cinq continents, dans lequel l'enfant  
rencontre différents animaux qui lui apprennent quelques postures de  
yoga. Electre 2019.

**Notes** : A partir de 3 ans.



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.7-DIE	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux
Jeunesse	Livres-CD	A DIE	Prêt normal	Disponible	Saint-Julien
Jeunesse	Documentaires	DJ 613.7 DIE	Prêt normal	Disponible	Saint-Carreuc
Jeunesse	Documentaires	613.7LCD DIE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brandan
Musique et Cinéma	CD pour enfants	732 DIE	Prêt normal	Disponible	Trégueux
Musique et Cinéma	CD pour enfants	732 DIE	Prêt normal	Disponible	Trégueux