

Livre

Auteur(s) : Choque, Jacques (1952-...) (Auteur) ;Jolivet, Olivier (Illustrateur) ;Boulanger, Denis (Photographe)

Titre(s) : Gym douce pour les enfants : stretching et yoga : s'étirer, se tonifier, se relaxer, se concentrer, se défatiguer / Jacques Choque ; illustrations Olivier Jolivet ; photographies Denis Boulanger.

Editeur(s) : Paris : Amphora, 2018. ; Paris : Amphora, 2018.

Autres : 1 vol. (191 p.) . illustrations en couleur . 21 x 17 cm

Résumé : A destination des parents, des animateurs et des instituteurs, des exercices, des enchaînements, ainsi que des jeux de relaxation et de respiration spécialement destinés aux enfants afin qu'ils puissent se détendre ou réguler leur tonus et leur stress.

©Electre 2022.

Notes : La couverture porte en plus : 140 exercices illustrés. -

Précédemment paru sous le titre : Stretching et yoga pour les enfants.

- Tout public.

Sujet(s) : Exercices physiques pour enfants ;Hatha-yoga pour enfants ;Stretching ;Pratique sportive



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	613 Relaxation / yoga	Prêt normal	Sorti	Plérin