

# 1-2-3-je-respire

---

Livre

**Auteur(s)** : Defossez, Jean-Marie (1971-...) (Auteur) ;Pinto, Deborah (1980-...) (Illustrateur) ;Teillet, Benoît (Photographe)  
**Titre(s)** : 1, 2, 3... je respire ! : 40 jeux de respiration anti-stress / Jean-Marie Defossez ; illustrations Deborah Pinto ; photographies Benoît Teillet.  
**Editeur(s)** : Montrouge (Hauts-de-Seine) : Bayard Jeunesse, 2017.  
**Autres** : 1 vol. (99 p.) . illustrations en couleur . 21 x 16 cm  
**Résumé** : Quarante exercices sous formes de jeux afin d'apprendre à maîtriser sa respiration pour vaincre le stress.  
**Sujet(s)** : Respiration \*\* Ouvrages pour la jeunesse ;Relaxation \*\* Ouvrages pour la jeunesse



## Exemplaires

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

---