

Livre

Auteur(s) : Jouanne, Elisabeth (Auteur) ;Green, Ilya (1976-...)
(Illustrateur)

Titre(s) : Je trouve la confiance en moi / conception et textes Elisabeth Jouanne ; illustrations Ilya Green.

Editeur(s) : Montrouge (Hauts-de-Seine) : Bayard Jeunesse, 2019.

Collection(s) : (Le yoga des petits).

Autres : 1 vol. (27 p.) . illustrations en couleur . 20 x 20 cm

Résumé : Onze postures et une relaxation inspirées du yoga sont présentées étape par étape. Chaque exercice correspond à un thème que peut choisir l'enfant selon ses besoins : prendre conscience de soi, retrouver son calme, se sentir confiant ou encore aller de l'avant.

Notes : A partir de 3 ans.

Sujet(s) : Yoga ** Ouvrages pour la jeunesse



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	613 Yoga / Relaxation	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
Jeunesse	Documentaires	J 613.7 JOU	Prêt normal	Disponible	Pordic - Ic
Jeunesse	Documentaires	J 613.7 *JOU*	Prêt normal	Disponible	Plaintel