respire

Livre

Auteur(s) : Lucq, Claire (Auteur) ;Van Ophalvens, Sophie (1978-...) (Illustrateur)
Titre(s) : Respire ! : la sophrologie adaptée aux enfants / Claire Lucq ; illustrations Sophie Van Ophalvens.
Editeur(s) : Paris : Rue des enfants, 2020.
Collection(s) : (Aux petits bonheurs des enfants).
Autres : 1 vol. (47 p.) . illustrations en noir et en couleur . 22 x 19 cm
Résumé : Une découverte des premiers concepts de la sophrologie adaptée aux enfants qui explique étape par étape comment bien respirer, se débarrasser de son stress et se détendre. ©Electre 2021.
Notes : A partir de 5 ans.
Sujet(s) : Sophrologie ** Ouvrages pour la jeunesse ;Relaxation ** Ouvrages pour la jeunesse ;Exercices respiratoires ** Ouvrages pour la jeunesse

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	J 150 LUC	Prêt normal	Disponible	Pordic - Ic