

Livre

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

Titre(s) : J'apprivoise mes émotions / Elisabeth Jouanne ; illustrations
Ilya Green.

Editeur(s) : Montrouge (Hauts-de-Seine) : Bayard Jeunesse, 2020.

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
présentées étape par étape. Chaque exercice correspond à un thème
spécifique : exprimer ses peurs, montrer sa joie ou encore apprendre à
se détendre.

Notes : A partir de 3 ans.



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	613 Yoga / Relaxation	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
Jeunesse	Premiers documentaires	ALB 1	Prêt normal	Disponible	Plérin
Jeunesse	Documentaires	1 EMO	Prêt normal	Disponible	Binic-Etables