

CD

**Auteur(s)** : Roucoulès, Sylvie (070) (textes & réc.)

**Titre(s)** : Cool yoga pour toi ! : relaxation ludique pour les 8/12 ans / Sylvie Roucoulès, textes & réc.

**Editeur(s)** : La Rochelle : Cristal Records, 2015.

**Autres** : 1 d.c.

**Contient** : Introduction : infos et conseils pratiques. - Relaxation N°1 "Série cool yoga 1". - Relaxation N°2 "Série cool yoga 2". - Relaxation N°3 "Série voyage". - Music is my sun. - Bonus - exercice "Le vent dans les arbres".

**Résumé** : Conçues comme des mini séances de yoga créatif, les séries proposées combinent des techniques ludiques de décontraction rapide, des respirations douces et apaisantes, des étirements sous forme de jeux corporels. Enfin une histoire imaginaire guidée comme une séance de sophro-relaxation complète les temps d'exercices physiques. .

**Notes** : anne-t.

**Sujet(s)** : Musiques fonctionnelles - Divers Relaxation

**Lien** : [https://www.gamannecy.com/upload/albums/201606/0888751362420\\_thumb.jpg](https://www.gamannecy.com/upload/albums/201606/0888751362420_thumb.jpg)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Le Coin des parents	650 *ROU*	Prêt normal	Disponible	Plaintel