

## saint-brieuc - Recherche RELAXATION : OUVRAGES POUR LA JEUNESSE

Livre **Titre** : 1, 2, 3... je respire ! : 40 jeux de respiration anti-stress  
**Auteur** : Defossez, Jean-Marie (1971-....)  
**Editeur** : Bayard Jeunesse  
**Date édition** : 2017  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : 100 % attentif : 30 jeux pour gagner en concentration et en attention  
**Auteur** : Vincent-Roman, Marianne  
**Editeur** : Bayard Jeunesse  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : 100 % activités  
**Support** : Livre

---

Livre **Titre** : Bonjour, le calme : des relaxations, en mots et en mouvements à partager avec son enfant  
**Auteur** : Crahay, Anne (1973-....)  
**Support** : Livre

---

Livre CD ou Livre DVD **Titre** : Calme et attentif comme une grenouille : ton guide de sérénité  
**Auteur** : Snel, Eline (1954-....)  
**Editeur** : Les Arènes  
**Date édition** : 2017  
**Support** : Livre CD ou Livre DVD

---

CD Texte lu **Titre** : J'apprends à être zen : méditations et relaxations guidées, à la maison, à l'école  
**Auteur** : Gardet, Clarisse (1960-....)  
**Editeur** : Audiolib  
**Date édition** : 2014  
**Collections** : Bien-être et spiritualité  
**Support** : CD Texte lu

---

Livre CD ou Livre DVD **Titre** : Léger, léger : se détendre avec la musique classique  
**Auteur** : Roger, Patrick  
**Editeur** : Didier Jeunesse  
**Date édition** : 2019  
**Collections** : Ecoute & devine  
**Support** : Livre CD ou Livre DVD

---

Livre **Titre** : Mes petits moments de relaxation : 15 séances ludiques et en musique

## saint-brieuc-recherche-relaxation-ouvrages-pour-la-jeunesse

---

adaptées pour la vie de tous les jours

**Editeur** : Milan jeunesse

**Date édition** : 2018

**Collections** : Relax sessions

**Support** : Livre

---

Livre CD ou Livre DVD

**Titre** : Mon premier livre de relaxation

**Auteur** : Diederichs, Gilles

**Editeur** : Rue des enfants

**Date édition** : DL 2010

**Collections** : Aux petits bonheurs des enfants

**Support** : Livre CD ou Livre DVD

---

Livre

**Titre** : Petits rituels de relaxation

**Auteur** : Lambilly, Elisabeth de

**Editeur** : Tourbillon

**Date édition** : DL 2017

**Collections** : Chevalet memo

**Support** : Livre

---

Livre

**Titre** : Respire ! : la sophrologie adaptée aux enfants

**Auteur** : Lucq, Claire

**Editeur** : Rue des enfants

**Date édition** : 2020

**Collections** : Aux petits bonheurs des enfants

**Support** : Livre

---