



Livre

Auteur(s) : Garamond, Elodie (Auteur)

Titre(s) : Zen, un jeu d'enfant : Grandir heureux grâce au yoga et à la méditation / Elodie Garamond.

Editeur(s) : Flammarion, 2016.

Collection(s) : (Bien-etre).

Résumé :

Né d'une envie de partager le yoga comme un art de vivre, Zen, un jeu d'enfant interprète avec humour, créativité et pédagogie les plus belles postures & techniques de relaxation de cette pratique ancestrale, aujourd'hui reconnue pour ses innombrables vertus sur les enfants, tant sur les plans physique et physiologique que mental. L'éveil au yoga et à la relaxation proposé par les complices Lise Bilien, professeur de Baby Yoga et shiatsu-ki, et Elodie Garamond, créatrice des Tigre Yoga Clubs, se décline par catégorie d'âges, en séances toniques ou calmes, toujours imaginées, ludiques et faciles à mémoriser grâce aux illustrations de la talentueuse Soledad. Un livre également riche de la multitude de "trucs & astuces" de ces mamans actives et super healthy, curieuses et dynamiques, que vous aimerez partager en famille de la première à la dernière page... pour le bonheur de tous !

Sujet(s) : Hatha-yoga pour enfants

Indice(s) : 613.71

Lien :

http://www.librairiedialogues.fr//ws/book/9782081389748/unimarc_utf-8



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*5654940064	Livre	Adulte	D 613.71 GAR	Sorti	0