



Livre

**Auteur(s)** : Ledu, Stéphanie (1966-...) (Auteur); Riemann, Maud (1981-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** : Le Yoga / texte de Stéphanie Ledu ; illustrations de Maud Riemann.

**Editeur(s)** : Toulouse : Milan, DL 2017 (impr. en Roumanie).

**Collection(s)** : (Mes p'tits docs : 3-6 ans).

**Résumé** : Gagner en souplesse, en confiance et en concentration, se défouler, ou encore se relaxer : le yoga est bénéfique pour les adultes... mais aussi pour les enfants, dès 3 ans ! Que ce soit à l'école, pendant les loisirs ou à la maison, les plus petits ont de plus en plus souvent l'occasion de le pratiquer. De son histoire aux postures, en passant par l'état d'esprit, ce "P'tit doc" offre aux enfants une première approche complète du yoga.

**Sujet(s)** : Yoga pour enfants \*\* Ouvrages pour la jeunesse

**Indice(s)** : 613.7



## Exemplaires

Corps Nuds Jeunesse	Documentai	E613.7 LED prêt normal	Sorti	18/05/2024	Livre
	re				