

Livre

Auteur(s) : NhâtA HaOnh (moine bouddhiste ; 1926-...) (Auteur) ; Des Ligneris, Charlotte (1984-...) (Illustrateur) ; Genot, Bénédicte (Traducteur)

Titre(s) : Dix exercices pour bouger et méditer [Texte imprimé] : la méditation en pleine conscience pour les enfants / Thich Nhat Hanh ; illustrations de Charlotte des Ligneris ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Bénédicte Genot.

Editeur(s) : 85-Luçon Impr. Pollina). ; [Paris] : PKJ, impr. 2018.

Résumé : Qui a dit que méditer, c'était rester assis ? Méditer, c'est aussi se lever, explorer ses sensations et se sentir à l'aise dans son corps. Pour cela, il faut bouger ! Thich Nhat Hanh propose dix exercices, pour tester ses appuis, s'étirer, tenir en équilibre, travailler sa respiration pour un corps en pleine forme et un esprit curieux, attentif à chaque mouvement. Car, lorsqu'on vit l'instant présent et qu'on fait la paix en soi, c'est plus facile d'être en paix avec le monde qui nous entoure.

Lien(s) : Traduit de : Mindful movements : ten exercises for well-being.

Sujet(s) : Pleine conscience ** Ouvrages pour la jeunesse Exercices physiques pour enfants JnDActiv (Avis critique donné par le Centre national de la littérature pour la jeunesse)



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Jeunesse		Livre	613 NHA	Prêt normal	Sorti	06/06/2023	