

# dix-exercices-pour-bouger-et-mediter

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	