

Livre

**Auteur(s)** : Jouanne, Elisabeth (Auteur) ; Green, Ilya (1976-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** : J'apprivoise mes émotions [Texte imprimé] / Elisabeth Jouanne ; [illustrations], Ilya Green.

**Editeur(s)** : Montrouge : Bayard jeunesse, DL 2020 (85-Luçon : Impr. Pollina). ; Montrouge : Bayard jeunesse, DL 2020. ; 85-Luçon : Impr. Pollina.

**Collection(s)** : (Le yoga des petits).

**Résumé** : 12 postures sont présentées de façon très claire pour les petits, étape par étape, et à l'aide de métaphores qui leur parlent. Chaque titre est articulé autour d'un thème qui correspond aux besoins et envies des parents comme des enfants. La pratique d'exercices inspirés du yoga est bénéfique sur plusieurs plans : apprendre à prendre soin de son corps, être attentif à son bien-être, trouver en soi les ressources pour se concentrer ou se détendre... Pour, au final, des enfants bien dans leur corps et bien dans leur tête, aptes à se construire sereinement ! J'apprivoise mes émotions : prendre conscience de ce qu'on ressent, canaliser ses émotions, s'alléger, en faisant le loup, l'oiseau ou le pirate : ce sont les bénéfices de ces 11 postures amusantes à reproduire + 1 relaxation allongée pour se détendre.

**Notes** : A destination des enfants, des parents et des professionnels.

**Lien(s)** : Série : Le yoga des petits.



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Bellicart	Jeunesse	Accessible	Livre	EJA BOI	Prêt normal	En rayon		