

Livre

Auteur(s) : Dezé, Ulrika (1972-...) (Auteur) ;Terral, Anne (1970-...) (Collaborateur) ;Kroug, Simon (1977-...) (Illustrateur)
Titre(s) : Le yoga de Kika [Texte imprimé] / textes d'Ulrika Dezé ; en collaboration avec Anne Terral ; illustrations de Simon Kroug.
Editeur(s) : Toulouse : Milan jeunesse, DL 2011 (impr. en Espagne).
Résumé : Cet ouvrage propose une double lecture : une séance complète de yoga avec la description des postures utilisées ; le tout est accompagné d'une comptine autour du thème évoqué par chaque posture. On peut aussi choisir de ne faire qu'une petite séance de 10 minutes, selon ses envies et ses disponibilités. Avec un code couleur correspondant au but recherché : se réveiller, se concentrer, se reposer.
Sujet(s) : Hatha-yoga ** Ouvrages pour la jeunesse Relaxation **
Ouvrages pour la jeunesse



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacemen t	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques- Mourichon	Jeunesse		Livre	615 DEZ	Prêt normal	Sorti	06/06/2023	
Saint- Corneille	Jeunesse		Livre	615 DEZ	Prêt normal	En rayon		