



BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE

PRINTEMPS 2020 DOCUMENTAIRES JEUNESSE

FOCUS COLLECTION : **Le yoga des petits**

Après *Je trouve la confiance en moi* et *Je m'assouplis en m'amusant* (mai 2019), voici 2 nouveaux titres dans la collection « le yoga des petits ». Au départ rubrique dans le magazine « pomme d'api », les propositions d'Elisabeth Jouanne sont désormais déclinées sous format documentaire. On apprécie le texte, léger et joyeux, on aime les illustrations d'Ilya Green, fraîches, colorées, et précises pour les postures. Simple, totalement accessible, sans didactisme, un bon « guide » pour appréhender le yoga et passer un bon moment avec les enfants.

J'APPRIVOISE MES ÉMOTIONS

Jouanne, Elisabeth
Bayard Jeunesse / 979-10-363-1432-2

Onze postures et une relaxation inspirées du yoga, présentées étape par étape. Chaque exercice correspond à un thème spécifique : exprimer ses peurs, montrer sa joie ou encore apprendre à se détendre.



Autres titres dans la collection :

