

# J'apprends à me relaxer

**Auteur(s)** Diederichs, Gilles (Auteur)

Choux, Nathalie (1967-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** J'apprends à me relaxer : avec des exercices pour se détendre et des comptines pour respirer et s'endormir facilement / Gilles Diederichs ; illustrations Nathalie Choux.

**Editeur(s)** Paris : Nathan Jeunesse , 2017.

**Collection(s)** ( Le bien-être des petits ).

**Résumé** Un livre-CD qui propose comptines, musiques et sons de la nature. Un voyage à travers les cinq continents, dans lequel l'enfant rencontre différents animaux qui lui apprennent quelques postures de yoga.

**Notes** A partir de 3 ans.

**Sujet(s)** Relaxation : Enfant : Album

Yoga : Album

**Indice(s)** D

## Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace enfance
Localisation	Album
Cote	D
Situation	en rayon
Date retour	