

Je découvre la méditation

Auteur(s) Raynal, Sophie (Auteur)

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

Titre(s) Je découvre la méditation : avec des exercices guidés pour apprendre à accueillir tes émotions et à développer ton attention / texte de Sophie Raynal ; illustrations de Nathalie Choux.

Editeur(s) Paris : Nathan Jeunesse , 2017.

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

Résumé Jeanne et monsieur Sage proposent des exercices de respiration et de concentration pour s'initier à la méditation.

Notes A partir de 3 ans.

Sujet(s) Yoga : Album

Méditation : Album

Indice(s) R

Exemplaires

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