

# Les activités du calme et du bien être

**Auteur(s)** Anderson, Véronique (Auteur) ;

Morey, Marie (1978-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** Les activités du calme et du bien être / Véronique Anderson ; illustrations, Marie Morey.

**Editeur(s)** Paris : Fleurus (2018).

**Collection(s)** ( Fleurus fabric' ).

**Résumé** Postures de yoga, exercices de respiration, activités pour apprendre à se connaître et à communiquer en harmonie avec les autres, activités pour exprimer ses émotions, pour s'ouvrir à son environnement et l'apprécier... Ce livre propose plus de 45 activités ciblées et faciles à mettre en oeuvre à la maison ou en collectivité. Adaptées aux enfants de 5 à 10 ans, elles leur permettront de canaliser leur énergie et de (re)trouver le calme et la sérénité. Toutes les activités sont expliquées et illustrées étape par étape. Elles sont accompagnées d'anecdotes amusantes et de compléments d'information à destination des enfants et de nombreux conseils pour les parents.

**Sujet(s)** Relaxation : Ouvrages pour la jeunesse

Activités créatrices et manuelles \*\* Ouvrages pour la jeunesse

Yoga \*\* Ouvrages pour la jeunesse

Bien-être : Ouvrages pour la jeunesse

**Indice(s)** 790.1 ;

613.7 ;

158.1

## Exemplaires

Support	Livre
Situation	Prêté
Bib. actuelle	SAINT-CLAR
Code barre	3953680071
Genre	Documentaire
Cote	J 790.1 AND