



## Mes premières activités pour être calme et concentré

Livre

[Deny, Madeleine. Auteur](#)

Édité par [Nathan. Paris](#) - 2015

Plus de 50 activités très simples pour se détendre et apprendre à se concentrer : jeux de souffle, mini yoga, gym des yeux, auto-massages, dessins dans du sel, jeux d'équilibre... Avec 10 mandalas à toucher : en suivant avec son doigt le chemin en relief du mandala, l'enfant se recentre sur lui-même et s'apaise.



[Voir la collection «Haut comme 3 pommes»](#)

[Autres documents dans la collection «Haut comme 3 pommes»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

45 p. ; ill. en coul. ; 28 cm

Date de publication

2015

Collection

[Haut comme 3 pommes](#)

Contributeurs

[Watanabe, Etsuko \(1951-....\). Illustrateur](#)

Cotes

613 DEN

Sections

Enfants - Santé, bien être et sports

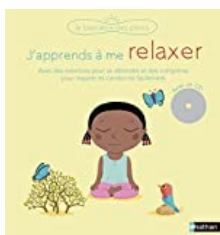
ISBN

978-2-09-255892-8

EAN

8781492558928

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Dumont		613 DEN



## J'apprends à me relaxer

Livre

[Diederichs, Gilles. Auteur](#) | [Choux, Nathalie \(1967\) - Illustrateur. Illustrateur](#)

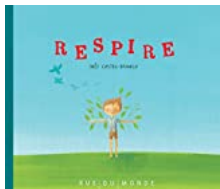
Édité par [Nathan. Paris](#) - 2017

A travers un voyage sur cinq continents, les comptines et musiques permettent d'alterner des moments de motricité sur un rythme doux et des moments de détente (automassage, étirements, yoga, respiration consciente, relaxation musicale!) à partager avec un parent ou un aîné. Des vignettes adressées aux parents décomposent les gestes simples de massages relaxants



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Type de document
  - Livre
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - 32 p ; ill. en coul. ; 22 cm ; CDA
  - Date de publication
  - 2017
  - Collection
  - [le Bien être des petits](#)
  - Contributeurs
  - [Brosset, Noémie. Chanteur](#) | [Wercker, Philippe. Chanteur](#)
  - Cotes
  - 616 YOG
  - Sections
  - Enfants - Santé, bien être et sports
  - ISBN
  - 978-2-09-257106-4
  - Popularité
  - Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Dumont		616 YOG



## Respire / Inês Castel-Branco

Livre

[Castel-Branco, Inês \(1977-....\). Auteur](#)

Édité par [Rue du monde. Voisins-le-Bretonneux](#) - 2017

Prendre enfin le temps de souffler... Apprendre ensemble à respirer à travers des jeux issus des divers courants du yoga, du qi gong ou du taï-chuan. Et voilà qu'on devient un chat, un pommier, un cobra, un hibou... On souffle pour chasser les nuages gris dans le ciel des mots et tout s'apaise peu à peu en nous, on se redécouvre.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Type de document
  - Livre
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - document
  - Date de publication
  - 2017
  - Contributeurs
  - [Serres-Giardi, Laurana. Traducteur](#)

Cotes  
 A CAS  
 Sections  
 Enfants - Fiction  
 ISBN  
 978-2-35504-489-2  
 EAN  
 9782355044892  
 Centre d'intérêt  
 • Yoga

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Elsa Triolet		A CAS



## Mon yoga du matin : 6 postures pour bien me réveiller. Mon yoga du soir : 6 postures pour bien s'endormir / écrit par Catherine Millepied-Flori



Livre

[Millepied-Flori, Catherine. Auteur](#)

Édité par [Zethel. Paris](#) - 2017

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Responsabilités autres  
 illustrations, Kabuki  
 Type de document  
 Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 000 p. ; 00 cm ; 1 CD AUDIO  
 Date de publication  
 2017

Contributeurs  
[Kabuki \(1980-....\). Illustrateur](#)

Cotes  
 616 YOG CDA  
 Sections  
 Enfants - Santé, bien être et sports  
 ISBN  
 979-10-95174-15-8  
 EAN  
 9791095174158  
 Popularité  
 Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois  
 Sujets

- [Yoga, Hatha](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Elsa Triolet		616 YOG CDA



## Mes premières postures de yoga / Illustrations de Séverine Cordier

Livre

Édité par [Gründ](#) - 2017

C'est une première approche du yoga pour les tout-petits que nous propose Stéphanie Couturier qui le pratique au quotidien avec ses petits élèves à travers des postures adaptées: le paon, le papillon, le cobra, l'enfant ou encore le papillon, la sauterelle ou le chat. Sur la page de gauche, un texte destiné aux parents pour un moment de découverte corporelle, de calme et de concentration avec leur enfant. En face, l'illustration avec un enfant dans la posture ainsi que le symbole associé et la puce sonore pour que le petit soit autonome avec son livre. Les premières postures de yoga des tout-petits !



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Description physique

12 p ; ill. en coul. ; 17 cm

Date de publication

2017

Contributeurs

[Cordier, Séverine \(1979-....\). Illustrateur](#)

Cotes

BB;BB COR

Sections

Enfants - Fiction ; Enfants - Santé, bien être et sports

ISBN

978-2-324-01976-0

EAN

2-324-01976-0

Sujets

- [Livre sonore](#)

Centre d'intérêt

- Yoga

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Elsa Triolet		BB
Bibliothèque Guillaume Apollinaire		BB COR



## Le yoga des petits pour bien dormir / Rebecca Whitford

Livre

[Whitford, Rebecca. Auteur](#)

Édité par [Gallimard-Jeunesse. Paris](#) - 2006



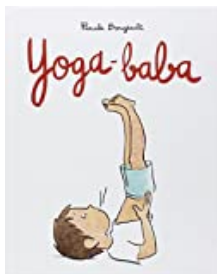
Présente 10 postures de yoga relaxantes pour aider les petits à se calmer avant l'heure du coucher ou de la sieste en imitant les animaux nocturnes présentés et Petit Yogi.

[Egalement disponible dans l'ensemble «Coffre à lire»](#)

[Autres documents de l'ensemble «Coffre à lire»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Responsabilités autres
  - illustrations de Martina Selway
  - Note
    - ETAGERE THEMATIQUE BONNE NUIT (DJ)
  - Type de document
  - Livre
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - 24 p. ; ill. en coul. ; 21 x 21 cm
  - Date de publication
  - 2006
  - Ensemble
  - Egalement disponible dans l'ensemble : [Coffre à lire](#)
  - Contributeurs
  - [Selway, Martina. Illustrateur](#) | [Alglave, Stéphanie. Traducteur](#)
  - Cotes
  - BB WHI
  - Sections
  - Enfants - Fiction
  - ISBN
  - 2-07-057624-8
  - Centre d'intérêt
    - Yoga
    - Nuit

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Dumont	Etagère thématique (D)	BB WHI



## Yoga-baba

Livre

[Bougeault, Pascale \(1958-....\). Auteur](#)

Edité par [Ecole des loisirs. Paris](#) - 2007

Album pour initier les petits au yoga en imitant les animaux, le lion qui rugit, le chat qui creuse le dos, le chien qui lève la patte, la grenouille qui s'accroupit...



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Type de document

Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 n. p. ; Illustrations en couleur ; 24 x 19 cm  
 Date de publication  
 2007  
 Cotes  
 BB BOU  
 Sections  
 Enfants - Fiction  
 ISBN  
 978-2-211-08795-7  
 Popularité  
 Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois  
 Centre d'intérêt  
 • Yoga

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Alphonse Daudet		BB BOU
Bibliothèque Dumont		BB BOU
Bibliothèque Elsa Triolet		BB BOU
Bibliothèque Guillaume Apollinaire		BB BOU



## Le sommeil / Sophie Dussaussois

Livre

[Dussaussois, Sophie. Auteur](#)

Édité par [Milan. Toulouse](#) - 2019

On le sait, le sommeil est indispensable à la croissance. En plus de favoriser les connexions neuronales, il permettrait même à l'enfant d'appréhender la séparation. - Problèmes d'endormissement, terreurs nocturnes : le sommeil reste un sujet de préoccupation majeur pour les parents. - À un âge où la sieste devient provisoire mais les journées plus chargées en émotions : un documentaire pour comprendre à quoi sert le sommeil et comment mieux le préparer.



[Voir la collection «Mes p'tits pourquoi»](#)

[Autres documents dans la collection «Mes p'tits pourquoi»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document  
 Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 1 vol. (29 p.) ; ill. en coul. ; 20 cm  
 Date de publication  
 2019  
 Collection

[Mes p'tits pourquoi : 4-7 ans](#)

Contributeurs

[Manes, Thierry. Illustrateur](#)

Cotes

613 SOM

Sections

Enfants - Santé, bien être et sports

ISBN

978-2-408-00640-2

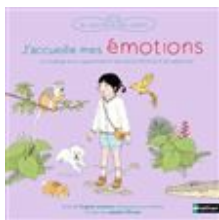
EAN

9782408006402

Sujets

- [Sommeil](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Alphonse Daudet		613 SOM



## J'accueille mes émotions - Dès 3 ans / Limousin virginie

Livre

Edité par [Nathan](#) - 2018

Un voyage à la recherche de tes émotions avec Orayana, l'oiseau d'or Guidé par un oiseau, une petite héroïne va apprendre à connaître ses émotions, et à les exprimer.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Responsabilités autres

ill :Gravier Alice

Type de document

Livre

Description physique

27 p ; ill. en coul ; 23 cm

Date de publication

2018

Collection

[Bien etre petit](#)

Cotes

152 EMO

Sections

Enfants - Pensée

ISBN

978-2-09-258122-3

Sujets

- [émotions chez l'enfant](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Alphonse Daudet		152 EMO



## Mes émotions

Livre

[Roederer, Charlotte \(1967-....\)](#). **Illustrateur**

Edité par [Nathan](#) - 2019

Toutes les émotions animées dans des situations très concrètes de la vie de tous les jours et à la fin, un petit jeu avec une flèche à positionner sur l'humeur du jour ! Dès 2 ans.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Responsabilités autres  
 illustrations de Charlotte Roederer  
 Type de document  
 Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 n.p ; illustrations en couleur ; 19 cm  
 Date de publication  
 2019  
 Collection  
[Mes Kididoc A Jouer](#)  
 Cotes  
 BB ROE  
 Sections  
 Enfants - Fiction  
 ISBN  
 978-2-09-258877-2  
 EAN  
 9782092588772  
 Popularité  
 Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois  
 Sujets  
 • [Emotions](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Jules Verne		BB ROE



## Le livre de mes émotions : la colère / Stéphanie Couturier

Livre

[Couturier, Stéphanie \(19.-....\)](#) - **psychomotricienne. Auteur**

Edité par [GrEund. Paris](#) - 2018

Une petite histoire pour apprendre à gérer ses émotions



- [Contient](#)
- [Sujet](#)



- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Responsabilités autres
  - Maurèen Poignonec
  - Type de document
  - Livre
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - 1 vol. (non paginé [18] p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul ; 18 x 20 cm
  - Date de publication
  - 2018
  - Contributeurs
  - [Poignonec, Maurèen \(1992-....\). Illustrateur](#)
  - Cotes
  - A COU
  - Sections
  - Enfants - Fiction
  - ISBN
  - 978-2-324-02179-4
  - EAN
  - 9782324021794
  - Centre d'intérêt
    - Emotions
    - Colère

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Guillaume Apollinaire		A COU



## Le livre de mes émotions / Potter, Molly

Livre

[Potter, Molly. Auteur](#) | [Jennings, Sarah. Illustrateur](#)

Édité par [Kimane éditions. Paris](#) - 2018

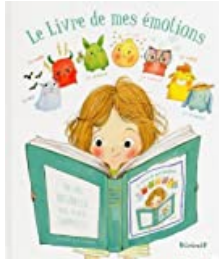
Pour apprendre à identifier douze émotions principales et à les gérer. En fin d'ouvrage, deux pages proposent un guide de l'intelligence émotionnelle pour les parents.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Responsabilités autres
  - Illustrations de Sarh Jennings
  - Type de document
  - Livre
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - 32 p ; ill. en coul. ; 26 cm
  - Date de publication
  - 2018
  - Collection
  - [Developpement p](#)
  - Cotes

152 L  
 Sections  
 Enfants - Pensée  
 ISBN  
 978-2-36808-541-7  
 Popularité  
 Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Dumont		152 L



## Le livre de mes émotions / Stéphanie Couturier

Livre

[Couturier, Stéphanie \(1978-....\). Auteur](#)

Édité par [Gründ](#) - 2017

Un album interactif et amusant pour apprendre à reconnaître et maîtriser ses émotions ! Comment te sens-tu aujourd'hui ? Voici une jolie histoire pleine de tendresse et de poésie sur les émotions que ressentent les enfants tout au long de la semaine. Un bel album avec des flaps et animations pour apprendre à maîtriser ses émotions, créé par une auteure sophrologue.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Responsabilités autres

Maurèen Poignonec

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

n.p. ; ill. ; 30 cm

Date de publication

2017

Contributeurs

[Poignonec, Maurèen \(1992-....\). Illustrateur](#)

Cotes

A COU

Sections

Enfants - Fiction

ISBN

978-2-324-02067-4

EAN

9782324020674

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Alphonse Daudet		A COU