

Le Yoga, c'est pour moi

Livre

Rissman, Rebecca. Auteur

Edité par Bayard. Paris - 2017

Type de document

Livre

Description physique

63 p. ; 23 cm.

Date de publication

2017

Cotes

- 613.7 RIS

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-7470-7308-0

EAN

9782747073080

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Sujets

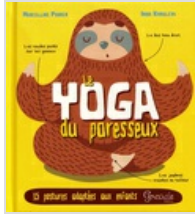
- [yoga](#)

Classification

[Généralités](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	613.7 RIS



Le Yoga du paresseux : 15 postures adaptées aux enfants

Livre

[Poirier, Marcelline.](#) Auteur | [Khruleva, Irina.](#) Illustrateur

Edité par [Grenouille. Chamalières \(Puy-de-Dôme\)](#) - 2018

Type de document

Livre

Description physique

35 p. ; ill. ; 19 cm.

Date de publication

2018

Cotes

- 613.7 POI

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-36653-441-2

EAN

9782366534412

Sujets

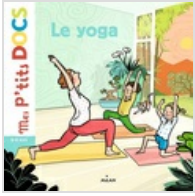
- [yoga](#)

Classification

[Techniques](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	613.7 POI



Le Yoga

Livre

Ledu, Stéphanie. Auteur | Riemann, Maud. Illustrateur

Edité par Milan. Toulouse - 2017

Une initiation au yoga qui retrace l'histoire de cette pratique et présente différentes postures accessibles aux enfants.

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

[Autres documents dans la collection «M...](#)

Type de document

Livre

Description physique

29 p. ; ill. ; 20 cm

Date de publication

2017

Collection

[Mes p'tits docs](#)

Cotes

- 613.7 LED

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-7459-9244-4

EAN

9782745992444

Sujets

- [yoga](#)

Classification

[Techniques](#)

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque René-Cassin

Jeunesse

613.7 LED



Tous au lit !

Livre

[Bour, Valérie.](#) Auteur | [James, Marianne.](#) Interprète

Édité par [Braques. Paris](#) - 2016

Tatie Jambon, anticonformiste et attachante, a toujours une solution pour aider les parents à bout de nerfs à coucher leurs enfants : histoires de princesses, yoga, défilé de mouton ou hypnose, elle entraîne, en musique, les petits vers le sommeil.

Type de document

Livre

Description physique

33 p. ; 22 cm. ; CD

Date de publication

2016

Cotes

- AC BOU

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-918911-71-5

EAN

9782918911715

Sujets

- [nuit](#)

Classification

[Album conte](#)

Classification locale 1

- LCD

[Plus d'informations...](#)

Site

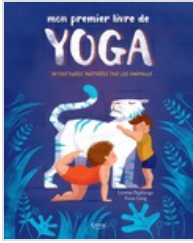
Emplacement

Cote

Médiathèque René-Cassin

Jeunesse

AC BOU



Mon premier livre de Yoga : Découvre des postures inspirées par des animaux!

Livre

[Pajalunga , Lorena v.. Auteur](#)

Edité par [Kimane](#) - 2017

Type de document

Livre

Description physique

39 p. ; 26 cm.

Date de publication

2017

Cotes

- 613.7 PAJ

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-36808-488-5

EAN

9782368084885

Sujets

- [yoga](#)

Classification

[Techniques](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	613.7 PAJ



Même pas peur du noir !

Livre

Mullenheim, Sophie de. Auteur

Édité par Fleurus. Paris - 2020

[Voir la collection «Petit zen»](#)

[Autres documents dans la collection «Pe...](#)

Type de document

Livre

Description physique

n. p. ; ill. ; 21cm.

Date de publication

2020

Collection

[Petit zen](#)

Contributeurs

- Prada, Sandra de la. Illustrateur

Cotes

- A MUL

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-215-16400-5

EAN

9782215164005

Sujets

- [nuit](#)
- [yoga](#)

Classification

[Album](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	A MUL



3 à 6 ans - Au pays d'Aladdin

Formation en ligne

Edité par [Toutapprendre / Tigre Yoga](#)

Voici une aventure vers les déserts chauds du pays d'Aladdin : dans cette épopée, cherchons la lampe magique qui nous rendra plus forts et plus fortes ! Des postures dynamiques suivies d'une longue relaxation. Vous pouvez vous munir d'une paille réutilisable pour pratiquer cette séance. Munissez-vous aussi d'un cousin.

Type de document

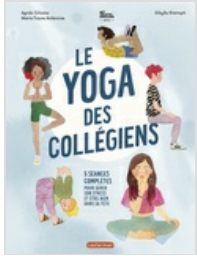
Formation en ligne

Sujets

- [Sport & Fitness](#)

[Plus d'informations...](#)





Le Yoga des collégiens : 5 séances complètes pour gérer son stress et être bien dans sa tête

Livre

[Gliozzo, Agnès. Auteur](#) | [Faure Ambroise, Marie. Auteur](#)

Édité par [Casterman](#) - 2023

Cinq séances complètes de yoga adaptées pour aider les collégiens à faire face au stress, aux tensions ou aux angoisses scolaires et sociales. Chaque posture est décrite pas à pas.

Type de document

Livre

Description physique

63 p. ; ill. ; 28 cm

Date de publication

2023

Contributeurs

- [Ristroph, Sibylle. Illustrateur](#)

Cotes

- 613.7 GLI

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-203-23562-5

EAN

9782203235625

Sujets

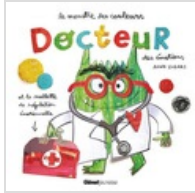
- [yoga](#)

Classification

[Techniques](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	613.7 GLI



Le Monstre des couleurs docteur des émotions

Livre

[Llenas, Anna.](#) Auteur

Edité par [Quatre fleuves](#) - 2023

La petite Nuna se sent barbouillée sans parvenir à identifier ce qu'il se passe. Avec bienveillance, le monstre des couleurs l'aide à mettre des mots sur ses ressentis et ses émotions puis lui propose des remèdes simples tels que respirer profondément, sortir, écouter de la musique, faire des mouvements de yoga, contempler le ciel et s'apaiser avec des activités créatives.

Type de document

Livre

Description physique

n. p. ; ill. ; 26 cm

Date de publication

2023

Cotes

- A LLE

Sections

Jeunesse

ISBN

979-10-264-0454-5

EAN

9791026404545

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Sujets

- [émotion](#)

Classification

[Album](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	A LLE



Fais du yoga avec Petit Panda et sa maman : 7 postures à découvrir

Livre

[Iryama, Satushi](#). Auteur

Edité par [Didier. Paris](#) - 2018

Type de document

Livre

Description physique

n. p. ; ill. ; 21 cm.

Date de publication

2018

Cotes

- 613.7 IRY

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-278-09751-7

EAN

9782278097517

Sujets

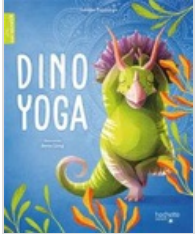
- [yoga](#)

Classification

[Généralités](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque René-Cassin	Jeunesse	613.7 IRY



Dino yoga

Livre

Pajalunga , Lorena v.. Auteur | Lang, Anna. Illustrateur

Edité par [Hachette](#) - 2021

Quinze positions de yoga présentées et illustrées en pas à pas dans des cours menés par quatre dinosaures emblématiques : le T.rex curieux, le tricératops calme, le vélociraptor énergique et le ptérodactyle rêveur.

[Voir la collection «Bien grandir»](#)

[Autres documents dans la collection «Bi...](#)

Type de document

Livre

Description physique

n. p. ; ill. ; 26 cm

Date de publication

2021

Collection

[Bien grandir](#)

Cotes

- 613.7 PAJ

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-01-717098-3

EAN

9782017170983

Sujets

- [yoga](#)

Classification

[Techniques](#)

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque René-Cassin

Jeunesse

613.7 PAJ



50 activités sans écran ! : pour être zen

Livre

Anderson, Véronique. Auteur | Lallemant, Clémence. Illustrateur

Edité par Fleurus - 2021

Des activités pour apprendre à maîtriser ses émotions, à rester concentré et à se sentir bien au quotidien. Avec des exercices de méditation et de yoga ainsi que des conseils pour cultiver un jardin zen ou apprendre la calligraphie.

[Voir la collection «Les P'tits débranchés»](#)

[Autres documents dans la collection «Le...](#)

Type de document

Livre

Description physique

n p. ; 20 cm

Date de publication

2021

Collection

[Les P'tits débranchés](#)

Cotes

- 152.4 AND

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-215-17537-7

EAN

9782215175377

Sujets

- [Ecrans](#)

Classification

[Philosophie](#)

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque René-Cassin

Jeunesse

152.4 AND



100% yoga des petits : bien dans son corps, bien dans sa tête

Livre

Jouanne, Elisabeth. Auteur | Green, Ilya. Illustrateur

Edité par Bayard. Paris - 2015

Pour s'assouplir, se muscler, tenir en équilibre. Pour stimuler la concentration, l'apprentissage et l'estime de soi. Pour bien se réveiller et mieux s'endormir... Pour se sentir bien et pour s'amuser !

Type de document

Livre

Description physique

56 p. ; ill. ; 30 cm. ; CD

Date de publication

2015

Cotes

- 613.7 JOU

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-7470-5828-5

EAN

9782747058285

Sujets

- [yoga](#)
- [enfant](#)

Classification

[Techniques](#)

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque René-Cassin

Jeunesse

613.7 JOU