Date : 29/10/2020

Pages : 250

Format cm : 15 x 22

Prix : 14.95

EAN : 9782412056172

# Yoga avec son enfant

15 enchaînements simples à faire avec son enfant

---

Auteurs: Alice Lageat - Béatrice Raphalen

Éditeur : First

Domaine : Livre pratique

Genres : Sports/jeux

Mots-Clés : Robot - Fourmillière - Déracinement - Autonomisation - Goût

---

Un ouvrage joliment illustré pour initier son enfant au yoga, développer sa motricité et partager avec lui une activité en toute sérénité !

Le yoga a des effets bénéfiques sur le corps et sur l'esprit. Ce livre propose 25 enchaînements de yoga à faire avec son enfant.
L'enfant apprend à prendre conscience de son corps, développe sa motricité tout en apaisant ses émotions, accompagné de son parent. Ensemble, ils partagent un moment de bien-être.
Séquences du chat, du singe, du papillon du chameau... des enchaînements de yoga présentés de façon ludique, avec différents niveaux de difficulté, où petits et grands prendront plaisir à découvrir les postures de yoga et à se corriger mutuellement.

---

Droits vendus: Royaume-Uni