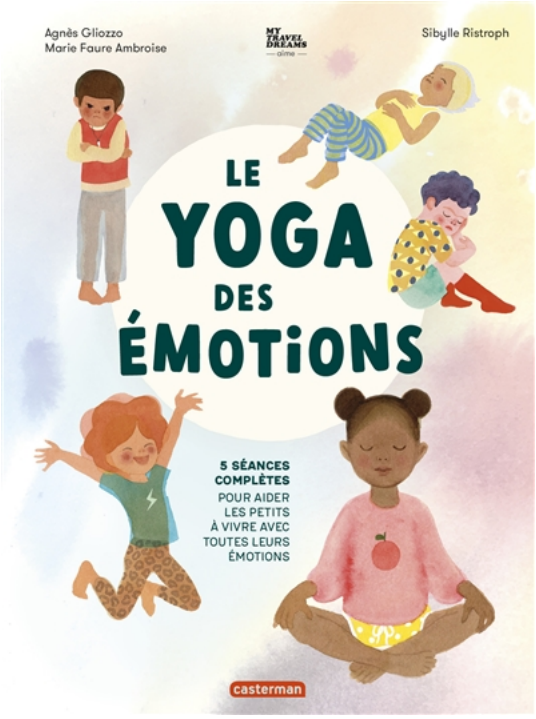

Le yoga des émotions

5 séances complètes pour aider les petits à vivre avec toutes leurs émotions

---

Auteurs: Marie Faure Ambroise (Texte) - Agnès Gliozzo (Texte) - Sibylle Ristroph (Illustrations)

Éditeur : Casterman

Domaine : Jeunesse

Genres : Livre-jeux/livre d'activités

Mots-Clés : Émotions - Exercice - Robot - Fourmillière - Conquête spatiale

---

Un positionnement inédit sur le marché : le yoga pour gérer ses émotions.

Pour aider les plus jeunes à faire ami-ami avec leurs émotions, rien de mieux que le yoga ! À chaque humeur du jour, il y a une séance qui correspond : quand on est angoissé.e, calme, en colère, excité.e ou fatigué.e. Les enfants sont accompagnés pour mieux appréhender leurs émotions, positives comme négatives.

Date : 02/02/2022

Pages : 64

Format cm : 21 x 28

Prix : 12.9

EAN : 9782203226548