



## Respire ! Mes premiers pas en sophrologie

---

Auteurs: Claire Lucq (Texte) - Ninon Maufé (Illustrations)

Éditeur : Rue des enfants

Domaine : Jeunesse

Genres : Documentaire

Mots-Clés : Respiration - Sophrologie - Enfants

---

Un guide écrit par une sophrologue pour initier les enfants à la sophrologie et à la gestion du stress grâce à des techniques de respiration et des mouvements adaptés.

Votre enfant sait-il respirer ? Grâce à la sophrologie et à ses techniques de respiration, le lecteur apprendra comment oublier ses tracas. Répétez ou faites répéter les mouvements présentés dans ce livre pour évacuer sans difficulté les tensions. Les illustrations guideront pas à pas à travers les exercices pour une initiation en douceur. Un ouvrage adapté aux plus jeunes qui met à la portée des enfants les premiers concepts de la sophrologie. Pour vivre en harmonie, dans son corps et son esprit.

---

Date : 03/04/2024

Pages : 48

Format cm : 12 x 22

Prix : 12.95

EAN : 9782351814369