



Livre CD



**Auteur(s)** : Millepied-Flori, Catherine (Auteur); Millepied, Sylvain (1969-...) (Compositeur); Millepied, Laurent (1966-...) (Compositeur); Kabuki (1980-...) (Illustrateur); Millepied, Sylvain (1969-...) (Interprète); Millepied, Laurent (1966-...) (Interprète); Millepied, Yaëlle (Narrateur); Millepied, Alban (Narrateur)

**Titre(s)** : Ma relaxation du matin : 6 postures pour bien me relaxer au réveil avec Adèle et Tichou [Multimédia multisupport] ; Ma relaxation du soir : 6 postures pour bien me relaxer au coucher avec Oscar et Tichou / écrit par Catherine Millepied-Flori ; illustré par Kabuki ; Sylvain et Laurent Millepied, comp. ; musiques, Sylvain et Laurent Millepied ; Yaëlle et Alban Millepied, voix.

**Editeur(s)** : Paris : Editions Leduc.s Jeunesse, DL 2018.

**Résumé** : Adèle, Oscar et Tichou le chat montrent à votre enfant 6 postures pour se relaxer le matin et 6 postures pour se relaxer le soir ! Une histoire pour le matin, une histoire pour le soir pour apprendre à se détendre et se relaxer grâce aux postures et à la visualisation. Inclus un CD : "Promenade au soleil couchant" et "Promenade au soleil levant", deux histoires favorisant l'éveil des sens et l'imagination afin que l'enfant soit créateur de ses ressources intérieures, de son espace sécurisant, de son bien-être.

**Notes** : Les deux parties de l'ouvrage sont disposées tête-bêche. - Fichiers audios du CD et contenus additionnels disponibles via l'application Marque-Page. - Autre forme de titre : Ma relaxation du matin, ma relaxation du soir. - 3 ans et +.

: Publié avec : Ma relaxation du soir.

**Sujet(s)** : Hatha-yoga pour enfants Enregistrement parlé  
Relaxation Musique fonctionnelle Jeunesse

**Indice(s)** : 613.704 6083 410

Exemplaires

Support	Cote	Section	Localisation	Situation	Date de retour	Marqueur
Livre CD	613.7 MIL	Musique	Musique Jeunesse	Disponible		