



Nicolas Chaze - ven, 12/04/2019 - 13:30

**Auteur(s):**

Elisabeth Joaune, Ilya Green

12 postures sont présentées de façon très claire pour les petits, étape par étape, et à l'aide de métaphore qui leur parlent.

Chaque titre est articulé autour d'un thème qui correspond aux besoins et envies des parents comme des enfants.

La pratique d'exercices inspirés du yoga est bénéfique sur plusieurs plans : apprendre à prendre soin de son corps, être attentif à son bien-être, trouver en soi les ressources pour se concentrer ou se détendre...

Pour, au final, des enfants bien dans leur corps et bien dans leur tête, aptes à se construire sereinement !

Prendre conscience de soi, retrouver son calme, se sentir confiant, donner envie d'aller de l'avant et de grandir en faisant l'aigle royal, le lynx ou l'archer : ce sont les bénéfices de ces 11 postures amusantes à reproduire + 1 relaxation allongée pour se détendre.

**Type:**

Livre

**Editeur:**

Bayard Jeunesse

**Où le trouver:**

[Je trouve la confiance en moi](#) [1]

**Mots-clés:**

[relaxation](#) [2]

[yoga](#) [3]

[posture](#) [4]

[enfant](#) [5]

[jeu](#) [6]

sophrologie [7]

détente [8]

attention [9]

calme [10]

---

**URL source:** <https://www.orthomalin.com/actualites/vient-de-sortir/je-trouve-la-confiance-en-moi>

### **Liens**

[1] [http://www.amazon.fr/s/ref=nb\\_sb\\_noss?url=search-alias%3Daps&field-keywords=Je%20trouve%20la%20confiance%20en%20moi&tag=orthomalin-21](http://www.amazon.fr/s/ref=nb_sb_noss?url=search-alias%3Daps&field-keywords=Je%20trouve%20la%20confiance%20en%20moi&tag=orthomalin-21)

[2] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/relaxation>

[3] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/yoga>

[4] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/posture>

[5] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/enfant>

[6] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/jeu>

[7] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/sophrologie>

[8] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/detente>

[9] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/attention>

[10] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/calme>