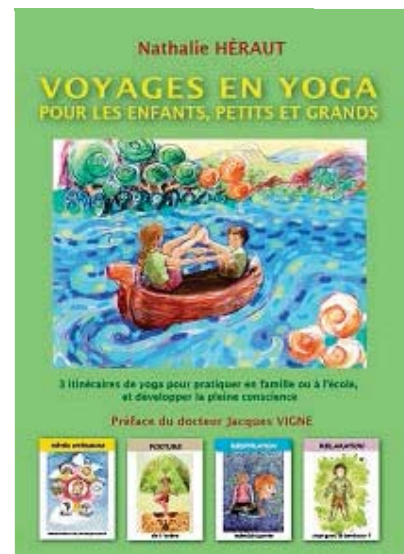


Voyages en yoga pour les enfants, petits et grands

0 commentaires



L'ouvrage Voyages en yoga pour les enfants, petits et grands est un coffret qui regroupe plusieurs éléments pour la pratique du yoga avec des enfants. Il est composé de :

1 livret de présentation, préfacé par le docteur Jacques Vigne, qui introduit les concepts du yoga et de la pleine conscience pour les enfants.

3 livrets explicatifs qui servent de guides à la pratique des 3 itinéraires de voyage

40 cartes illustrées pour baliser les 3 itinéraires de voyage avec des postures, des respirations, des méditations, des relaxations ainsi que des chansons

10 fichiers audio à télécharger qui servent également à baliser les 3 séances

Ce coffret se veut pratique avant tout. Il sert d'inspiration aux enseignants ou aux parents qui souhaitent faire bénéficier des bienfaits du yoga et de la pleine conscience aux enfants. Si les postures sont adaptées pour les enfants à partir de 3 ans, des variantes et autres options sont proposées pour les enfants de 6 ans et plus. Les respirations et méditations conviendront aux enfants de tous âges, ainsi qu'aux pré-ados, ados et jeunes adultes.

Pour commander Voyages en yoga pour les enfants, petits et grands, [cliquez ici](#).