

Bienvenu(e) Invité(e)  [connexion](#)  [inscription](#)

Lundi 26 Septembre 2016

[Accueil YogaNet.fr](#)

[Blog Média Yoga](#)

[Boutique yoga en ligne](#)

[Boutique yoga en ligne](#)

[hatha](#), [bhakti](#), [karma](#), [raja](#), [laya](#), [mantra](#), [shiva](#), [kriya](#), [tantra](#), [guru](#), [yoga](#)


Vous êtes ici : [Accueil YogaNet.fr](#) > [Blog Média Yoga](#) > [Voyages en Yoga pour les enfants](#)

Voyages en Yoga pour les enfants

11/07/2016

Nathalie HÉRAUT

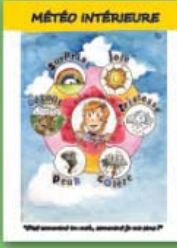
VOYAGES EN YOGA
POUR LES ENFANTS, PETITS ET GRANDS




**3 itinéraires de yoga pour pratiquer en famille ou à l'école,
et développer la pleine conscience**

Préface du docteur Jacques VIGNE

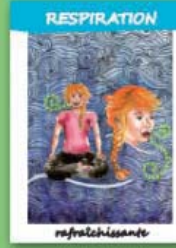
MÉTÉO INTÉRIEURE




POSTURE



RESPIRATION



RELAXATION



Voyages en Yoga pour les enfants petits et grands

Coffret de 40 cartes et 4 livrets pour guider des séances de yoga
à des enfants à partir de 3 ans...

Et sans limite d'âge lorsqu'on est relié à son coeur d'enfant
et que l'on aime les belles images...

Séances guidées de A à Z via des livrets d'explications précisant des aspects pour les petits et les plus grands (6 ans et plus), et les grandes thématiques autour de notre rapport aux émotions, nourrir ses ressources et trouver son équilibre intérieur.



1 livret de présentation préfacé par le docteur Jacques Vigne, présentant le yoga et la pleine conscience pour les enfants, de nombreuses références sur l'éducation empathique et l'intérêt de ces pratiques pour toute la société...



40 cartes illustrées format A5, détaillant 19 postures, 6 respirations, 5 rires, 3 chansons, 3 méditations / 3 relaxations / 1 carte météo intérieure.



10 fichiers audio à télécharger du site internet <http://nathalie.heraut.pagesperso-orange.fr/yoga/index.html> pour écouter les chansons, les relaxations et méditations avec des variantes pour les petits en 5 minutes et les plus grands, jusqu'à 10 minutes.

Auteure : **Nathalie Héraut**

Commande : www.yoga-grenoble.net/yoga-voyages-le-livre/index.html

L'avis de YogaNet.fr

Il s'agit bien d'un coffret comportant un guide général, des livrets de scénarios-leçons comme autant de voyages ludiques et une quarantaine de fiches techniques toutes dessinées et bien expliquées. En ajoutant les supports audio disponibles en téléchargement, le coffret comporte une valeur ajoutée supérieure à celle d'un simple livre car il se présente de manière ludique et très originale.

Ces voyages en yoga à destination des enfants sont autant de supports et d'idées pertinentes pour tous celles et ceux qui travaillent avec les enfants.

Superbe travail, Bravo à Natalie Héraut qui n'a pas ménagé ses efforts !

[Michel Chauvet](#)

Commentaires : 0



Il existe 3 Articles pour cette Catégorie : [123](#)>>