



Voyages en yoga 2 – Extension du coffret

Ce coffret est une extension du premier coffret : il propose 3 nouvelles séances de yoga combinant des cartes du premier coffret et des nouvelles cartes. Il contient :

- 3 livrets *explicatifs* qui servent de guides à la pratique des 3 itinéraires de voyage
- 24 cartes *illustrées* pour baliser des itinéraires de voyage avec des postures, des respirations, des méditations, des relaxations ainsi que des chansons

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 ce livre, [cliquez ici](#).

Pour redécouvrir le premier coffret, [c'est ici](#).