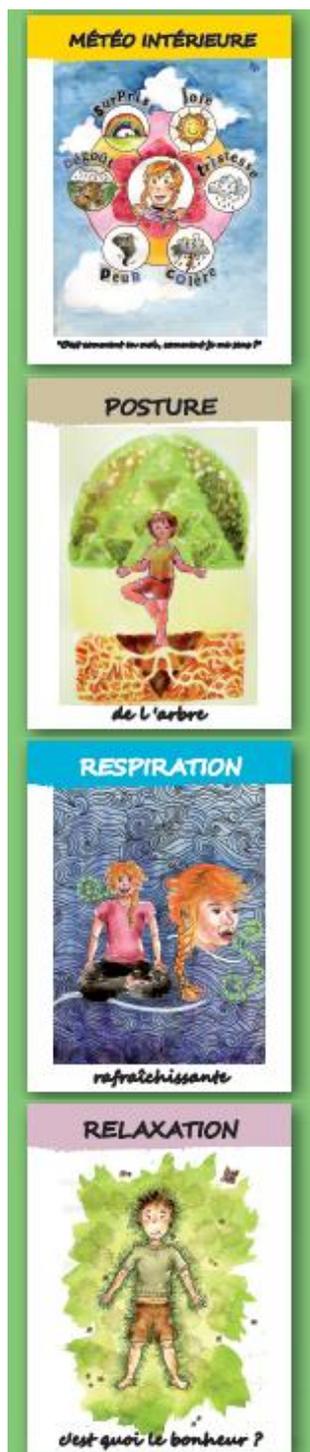
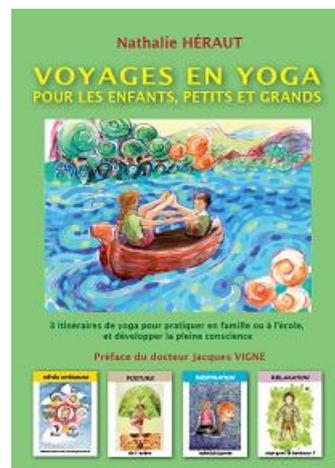


VOYAGES EN YOGA

Pour les enfants, petits et grands
par Nathalie Héraut

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 cœur d'enfant et que l'on aime les belles images... ☺



- **3 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 www.air-eau.net 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.

