



Petit tom au pays de serena avec cd audio / Serrat carole

Livre

[Serrat, Carole](#)

Edité par [Zethel](#) - 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Description physique

48 p ; 23 cm

Date de publication

2016

Contributeurs

- Stopnicki Laurent. Compositeur

Cotes

- C SER +1 cd

Sections

Jeunesse

ISBN

979-1-09-517411-0

EAN

1-09-517411-0

Sujets

- [Livres-cd](#)
- [sophrologie](#)

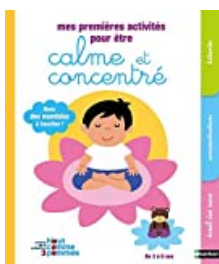
Classification

[Contes](#)

Centre d'intérêt

- Koala

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		C SER +1 cd



Mes premières activités pour être calme et concentré / texte de Madeleine Deny

Livre

[Deny, Madeleine. Auteur](#)

Edité par [Nathan. Paris](#) - DL 2015



[Voir la collection «H\[a\]ut c\[o\]mme 3 p\[o\]mmes»](#)

[Autres documents dans la collection «H\[a\]ut c\[o\]mme 3 p\[o\]mmes»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français
 Description physique
 1 vol. (45 p.) ; ill. en coul. ; 28 cm
 Date de publication
 DL 2015
 Collection
[H\[aj\]ut c\[o\]mme 3 p\[o\]mmes](#)
 Contributeurs
 • Watanabe, Etsuko (1951-....). Illustrateur
 Cotes
 • 613.7 DEN E (jaune)
 Sections
 Jeunesse
 Public visé
 Première lecture
 ISBN
 978-2-09-255892-8
 EAN
 8781492558928
 Sujets
 • [sophrologie](#)
 Classification
[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 DEN E (jaune)



Le Livre de relaxation le + facile du monde - Simplissime 4-8 ans / De Carole Serrat, Illustrations de Delphine SOUCAIL

Livre

[Serrat, Carole. Auteur](#)

Édité par [Hachette Enfants](#) - 2018

20 exercices de relaxation pour les enfants à faire tout en s'amusant ! Par Carole Serrat, sophrologue, experte bien-être pour le magazine Top Santé, animatrice et journaliste de la chaîne "MCS bien-être", conférencière et auteur de nombreux ouvrages sur les thèmes du développement personnel et de la gestion du stress



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
 Livre
 Description physique
 48 p ; 23 cm
 Date de publication
 2018
 Collection
[Simplissime](#)
 Contributeurs
 • Soucail, Delphine. Illustrateur
 Cotes

• 613.7 SER
 Sections
 Jeunesse
 ISBN
 978-2-01-702335-7
 EAN
 2-01-702335-7
 Sujets
 • [sophrologie](#)
 • [relaxation](#)
 Classification
[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 SER



Au dodo, Néo ! Petites recettes pour une nuit très chouette : petites recettes pour une nuit très chouette / par Louison Nielman, Marie Pagoulatos et Marie-Pierre Olivier

Livre

[Nielman, Louison. Auteur](#) | [Pagoulatos, Marie \(1978-....\). Auteur](#) | [Imbert-Olivier, Marie-Pierre \(1970-....\). Auteur](#)

Édité par [Rêve d'enfant éditions. Lyon](#) - DL 2015

La maman de Néo est une vraie magicienne ! Après une longue journée à sauter, rigoler, s'amuser, grâce à elle, Néo apprend à se détendre. Es-tu prêt, toi aussi, à passer une douce nuit en leur compagnie ? Petits conseils de relaxation pour aider les enfants à trouver le sommeil. Exercices en annexe.

[Voir la collection «Collection Jeunesse \(Lyon\)»](#)

[Autres documents dans la collection «Collection Jeunesse \(Lyon\)»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (31 p.) ; ill. en coul. ; 16 x 21 cm

Date de publication

DL 2015

Collection

[Collection Jeunesse](#)

Cotes

- 613.7 NIE E(bleu)

Sections

Jeunesse

Public visé

Première lecture

ISBN



978-2-37248-005-5
 EAN
 9782372480055
 Sujets
 • [sophrologie](#)
 Classification
[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 NIE E(bleu)



Néo est vexé ! Petites recettes pour gérer ses émotions / par Louison Nielman, Marie Pagoulatos et Marie-Pierre Olivier

Livre

[Nielman, Louison. Auteur](#) | [Pagoulatos, Marie \(1978-....\). Auteur](#) | [Imbert-Olivier, Marie-Pierre \(1970-....\). Auteur](#)

Édité par [Rêve d'enfant éditions. Lyon](#) - DL 2017

Néo est vexé suite à une série d'imprévus qui lui gâche la journée. Heureusement, Mlle Kécoul, leur maîtresse a plus d'une idée pour adoucir les humeurs de ses élèves, leur apprendre à se détendre et à relativiser. Es-tu prêt, toi aussi, à passer un doux moment en leur compagnie ? Petits conseils de relaxation pour aider les enfants à se détendre face aux aléas de la vie quotidienne. Exercices en annexe.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- La couv. porte en plus : "petites recettes pour gérer ses émotions"

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (35 p.) ; ill. en coul. ; 16 x 20 cm

Date de publication

DL 2017

Collection

[Collection Jeunesse](#)

Cotes

- 613.7 NIE E(bleu)

Sections

Jeunesse

Public visé

Première lecture

ISBN

978-2-37248-030-7

EAN

9782372480307

Classification

[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 NIE E(bleu)

Bonjour, sommeil : Des relaxations, en mots et en mouvements. / Anne Crahay

Livre

[Crahay, Anne \(1973-....\). Auteur](#)

Édité par [Albin Michel jeunesse. Paris](#) - DL 2017

S'endormir peut être angoissant et difficile pour certains enfants. Il faut accepter de s'abandonner, et pour cela être rassuré, se sentir en sécurité. Bonjour, sommeil propose quatre relaxations, comme autant de petits rituels pour accueillir la nuit ou la sieste, apprendre à reconnaître les signes du sommeil, se détendre et trouver sa place dans son nid. Chaque relaxation s'articule de la même façon : une ouverture explicative pour les parents, qui détaille le mouvement, et un court texte illustré qui lui fait écho, à lire doucement aux enfants comme une comptine ou une poésie enfantine. Des mots doux qui parlent à l'imaginaire des enfants et les aident à ressentir et à s'approprier le mouvement proposé. Des moments de relaxation partagés entre parents et enfants, qui réconcilient le corps et l'esprit et font du bien pour toute la vie... À partir de 3 ans.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (non paginé [41 p.] ; ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

DL 2017

Cotes

- 613.7 CRA E (bleu)

Sections

Jeunesse

Public visé

Première lecture

ISBN

978-2-226-39962-5

EAN

9782226399625

Sujets

- [relaxation](#)

Classification

[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 CRA E (bleu)



Bonjour, le calme : Des relaxations, en mots et en mouvements. : des relaxations, en mots et en mouvements à partager avec son enfant / Anna Crahay

Livre

[Crahay, Anne \(1973-....\). Auteur](#)

Édité par [Albin Michel jeunesse. Paris](#) - DL 2017

Des moments de calme partagés entre parents et enfants, qui réconcilient le corps et l'esprit et font du bien pour toute la vie... Avec ce livre, Anne Crahay veut aller au-delà des guides de postures existants et faire ressentir aux enfants le calme de l'intérieur. Pour cela, elle a mis des mots et des images poétiques sur des sensations parfois difficiles à communiquer. Des mots doux qui parlent à l'imaginaire des enfants et les aident à ressentir et à s'approprier les mouvements proposés. Bonjour le calme est composé de 4 relaxations, à lire à la suite ou à choisir selon le moment de la journée. Chaque relaxation s'articule de la même façon : une ouverture explicative pour les parents, qui détaille le mouvement, et un court texte illustré qui lui fait écho, à lire aux enfants comme une comptine ou une poésie enfantine. À partir de 3 ans



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (non paginé [42] p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

DL 2017

Cotes

- 613.7 CRA E (bleu)

Sections

Jeunesse

Public visé

Première lecture

ISBN

978-2-226-39422-4

EAN

9782226394224

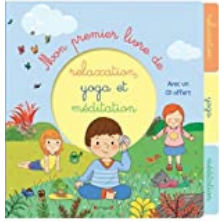
Sujets

- [relaxation](#)

Classification

[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 CRA E (bleu)



Mon premier livre de relaxation, yoga et méditation / Couturier stephanie

Livre

[Couturier, Stéphanie](#)

Édité par [Grund](#) - 2017

24 moments pour initier les tout-petits à la relaxation



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Description physique

32 p ; 26 cm

Date de publication

2017

Cotes

- 613.7 COU E(bleu)

Sections

Jeunesse

Public visé

Première lecture

ISBN

978-2-324-02054-4

EAN

2-324-02054-4

Sujets

- [relaxation](#)

Classification

[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 COU E(bleu)



Heureux & détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux ! / Marine Locatelli & Aki

Livre

[Locatelli, Marine \(1964-....\). Auteur](#) | [Aki \(1987-....\). Auteur](#)

Édité par [Nathan. Paris](#) - DL 2015



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (95 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Date de publication
DL 2015
Autre titre
• Heureux et détendu (Autre variante du titre)
Cotes
• 158 LOC
Sections
Jeunesse
ISBN
978-2-09-255840-9
EAN
9782092558409
Sujets
• [relaxation](#)
Classification
[Psychologie](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		158 LOC



Zen attitude ! La belle vie à portée de main

Livre

[Meyer, Aurore. Auteur](#)

Édité par [De la Martinière jeunesse](#) - 2018



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document
Livre
Langue
français
Description physique
79 p. ; 20 cm
Date de publication
2018
Collection
[Bulle d'air](#)
Cotes
• 158 MEY
Sections
Jeunesse
ISBN
978-2-7324-8513-3
Sujets
• [zen](#)
• [relaxation](#)
Classification
[Psychologie](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		158 MEY



Le pilates pour les petits / De Rida Ouerghi, Illustrations de Elsa Fouquier

Livre

[Ouerghi Rida. Auteur](#)

Edité par [Gallimard Jeunesse](#) - 2013



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Description physique

1 vol. (28 p.) ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

2013

Collection

[Albums Gallimard Jeunesse](#)

Contributeurs

- Fouquier Elsa. Illustrateur

Cotes

- 613.7 OUE

Sections

Jeunesse

ISBN

978-2-07-065471-0

EAN

2-07-065471-0

Sujets

- [relaxation: pilates](#)

Classification

[Médecine \(V.P\)](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		613.7 OUE



Sophrologie : trois histoires pour relaxer son enfant par le jeu / Marianne Aoun

Livre

[Aoun, Marianne. Auteur](#)

Edité par [Mango. \[Paris\]](#) - DL 2018



[Voir la série «Les contes du bien-être»](#)

[Autres documents de la série «Les contes du bien-être»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique
 1 vol. (79 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm
 Date de publication
 DL 2018
 Collection
[Les contes du bien-être](#)
 Série
[Les contes du bien-être](#)
 Contributeurs
 • Monnier, Sandrine (1966-....). Illustrateur
 Cotes
 • 158 AOU
 Sections
 Jeunesse
 ISBN
 978-2-317-01250-1
 EAN
 9782317012501
 Sujets
 • [sophrologie](#)
 Classification
[Psychologie](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Municipale		158 AOU