

Un coup de cœur N°15 pour...

Quelques lectures autour de la concentration, l'attention, la mobilisation

Niveau (x) concerné (s): PS MS GS

Ouvrages de référence pour les étudiants, les enseignants, les formateurs, les professionnels de la communauté éducative, les parents

Le livre de Yoga le plus facile du Monde Isabelle Bloch, Editions Hachette Enfants Collection Simplissime

Le livre de yoga le plus facile du monde 20 postures et exercices de respiration, mais aussi de relaxation, à comprendre en un coup d'œil et à réaliser en un tour de main !

Des exercices proposés par une professeure de yoga expérimentée et passionnée, diplômée de la Fédération française de Hatha-Yoga, qui enseigne auprès des adultes et des enfants depuis 30 ans. Des pas à pas très détaillés et des illustrations explicites et modernes pour chaque posture à réaliser. Autrement dit, des exercices super faciles, super ludiques, super relaxants !

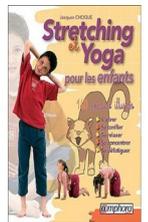
Ils vont séduire petits et grands...!



Stretching et Yoga pour les enfants

Jacques Choque- Ed @amphora

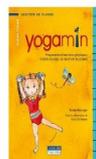
Conscience des sensations, régulation du tonus, calme, détente, relaxation, gestion du stress, souplesse, renforcement musculaire, le yoga et la gym douce permettent d'atteindre en douceur ces différents objectifs. Nouvelle édition de Stretching et Yoga pour les enfants, ce livre vous donnera toutes les clés pour organiser au mieux ces activités. Destiné aux professeurs des écoles et animateurs en charge d'enfants de 5 à 13 ans, ce manuel pratique propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, ainsi que des histoires à raconter pour faciliter le déroulement d'une séance. Les enfants vont pouvoir développer toutes leurs potentialités à travers le jeu, la créativité et le plaisir de se transformer. En plus des 260 photographies explicatives, des dessins représentant un animal, un végétal, un objet ou une action permettent à l'enfant de visualiser le thème de chaque exercice et d'en comprendre l'exécution.



Yogamin

Karine Bélanger- Chenelière

Yogamin est un programme d'exercices physiques pour les enfants de 2 à 11 ans qui s'inspire de trois disciplines: le yoga, le tai chi et la méthode Pilates. A l'aide d'histoires stimulant l'imagination, cet ouvrage propose des activités qui font bouger les enfants et développent leur concentration, leur motricité globale et les sens de l'espace. Ces activités les aident également à mieux connaître leur corps, à interagir avec les autres et à se détendre. Le programme Yogamin offre une structure en deux volets complémentaires: l'exercice et la détente. Le premier volet incite les enfants à bouger. Il comprend sept histoires, chacune présentant un enchaînement chorégraphié de postures. Le deuxième volet les invite à se détendre, grâce à des techniques de massage, de gymnastique passive, de



Je fais du Yoga

Gilles Diederichs,
musicothérapeute et relaxologue.
Nathan, 2017

A travers un conte construit autour de dix comptines, un petit héros va rencontrer différents animaux qui lui apprendront, en musique, différentes postures de yoga.

Grâce à une musique relaxante et des comptines, votre enfant découvre et réalise, pas à pas, ses premiers mouvements de yoga. Ces techniques lui seront utiles toute sa vie pour comprendre l'importance du souffle et du mouvement sur ses émotions.

Le bien-être des petits : pour une première approche de la relaxation, la détente profonde, la respiration. Des activités autour du bien être : relaxation, motricité, dynamique corporelle, éveil sonore, endormissements, berceuses... adressés aux enfants, adolescents, adultes et seniors.

