

Sélection



Des documentaires, des albums, des livres audios, ... une sélection pour aider à être bien dans son corps, sa tête et le rester !



10 histoires pour bouger, s'échauffer, écouter, se relaxer, se détendre, imaginer, rêver...

Veignant, Anaïs

Giraud, Ariel

Houssais, Emmanuelle

17/08/2017

1 vol. (60 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 25 cm ; 2 CD audio

Dix histoires mettant en scène un chat, un robot ou encore une pizza, accompagnées d'indications de positions pour jouer à imiter ces divers personnages. Par le biais de ces postures à adopter, l'enfant effectue des mouvements qui mobilisent chaque articulation et fait l'apprentissage de la concentration ainsi que de l'écoute.

978-2-35366-242-5

17,29 EUR



Aagun

Dedieu, Thierry

05/03/2009

1 vol. (36 p.) ; illustrations en couleur ; 27 x 25 cm

Une tribu, régulièrement pillée par ses voisins, les Hounks, fait appel à son seigneur qui lui envoie son meilleur lieutenant, Aagun. Celui-ci poste son campement à égale distance des deux tribus. Il chasse et offre son butin aux Hounks, qui petit à petit posent les armes. Il est dur avec les siens, qui deviennent de meilleurs guerriers et de grands chasseurs. Une fable sur l'autonomie.

978-2-02-099613-6

14,56 EUR



Agir zen : une morale vivante

Aitken, Robert

18/06/2007

1 vol. (250 p.) ; 18 x 11 cm

Basée sur les dix préceptes du bouddhisme : ne pas tuer, ne pas voler, vivre une sexualité équilibrée, ne pas parler des fautes d'autrui, ne pas se vanter ni abaisser son prochain, etc., l'auteur, ayant découvert la méditation zen, propose une alternative à l'absence de morale qui régit les sociétés actuelles en mettant en avant la responsabilité personnelle.

978-2-35490-000-7

10,16 EUR



L'autocoaching

Cudicio, Catherine

25/11/2013

1 vol. (154 p.) ; 21 x 15 cm

Des conseils, des stratégies, des exercices et des témoignages pour pratiquer l'autocoaching et atteindre les buts que l'on s'était fixés.

978-2-212-55793-0

9,10 EUR



Le bonheur, c'est quoi ?

Brenifier, Oscar

Meurice, Catherine

16/05/2007

1 vol. (96 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 19 cm

Une initiation à la philosophie permettant aux enfants d'avancer sur le chemin de la connaissance en apprenant à interroger le monde. Des réponses et des questions sur le sens de la vie. Des pistes pour apprendre à mieux vivre.

978-2-09-251536-5

12,65 EUR



L'esprit du zen

Watts, Alan

29/01/2005

1 vol. (132 p.) ; 18 x 11 cm

Publié en 1935, ce livre relate l'expérience du zen de l'éveil ou satori par un occidental. Il s'interroge sur son essence, son message et ses méthodes qui passent notamment par la pratique méditative, les dialogues paradoxaux, la vie communautaire et l'art du sabre.

2-02-025881-1

6,64 EUR



Les étapes de la méditation

Kamalasila

20/09/2007

1 vol. (168 p.) ; 18 x 11 cm

Ensemble de trois traités composés au Tibet au VIIIe siècle et qui constituent l'exposé de la méthode graduelle de méditation.

Elle allie la pratique du calme mental (shamata) à celle de la vision supérieure (vipashyana), afin de réaliser l'Eveil et d'accomplir les oeuvres d'un bodhisattva.

978-2-02-085703-1

6,64 EUR



Imagine que tu es un animal

Bilien, Lise

16/05/2018

1 vol. (77 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 22 x 17 cm ; 1 CD audio

Sept aventures pour inviter l'enfant à dompter ses émotions pour grandir en toute confiance. Le CD audio reprend l'intégralité des textes, lus par l'auteure et accompagnés par une ambiance musicale apaisante.

978-2-08-142102-8

12,29 EUR



Méditez avec nous : 21 méditants experts vous conseillent et vous guident

04/10/2017

1 vol. (431 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 15 cm ; 1 CD MP3

Des méditants témoignent de leur expérience de la méditation et décrivent leurs pratiques pour surmonter les difficultés et trouver sa voie. Avec sur le CD, un exercice de méditation proposé par dix d'entre eux.

978-2-7381-3611-4

22,30 EUR



Mes premiers moments de relaxation

Couturier, Stéphanie

Cordier, Séverine

19/01/2017

1 vol. (12 p.) ; illustrations en couleur ; 17 x 16 cm

Une invitation à la relaxation pour les petits. Sur chaque dessin, l'enfant peut appuyer sur un bouton qui déclenchera les sons apaisants (pluie, des vagues, ronronnement). Avec un texte pour accompagner les moments de calme et des conseils destinés

aux parents.

978-2-324-01899-2

9,05 EUR



Mon p'tit yoga : pour découvrir l'univers du yoga en histoires et en musique

Pottiez, Coralline

04/12/2017

1 vol. (35 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 27 cm ; 1 CD audio

Un recueil de quinze histoires qui introduisent chacune de manière ludique une posture de yoga. Avec des chansons pour se relaxer et une application à télécharger pour accéder à la version numérique et à des jeux.

978-2-36256-248-8

17,20 EUR



Mon p'tit yoga : pour découvrir l'univers du yoga en histoires et en musique

Pottiez, Coralline

Arnaud, Gérard

06/03/2012

1 vol. ; illustrations en couleur ; 25 x 27 cm ; 1 CD audio

Un recueil de 15 histoires qui introduisent chacune de manière ludique une posture de yoga. Avec des chansons pour se relaxer.

978-2-36256-039-2

17,20 EUR



Mon p'tit yoga : pour découvrir l'univers du yoga en histoires et en musique

Pottiez, Coralline

28/08/2018

1 vol. (48 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 27 cm ; 1 CD audio

Un recueil de quinze histoires qui introduisent chacune de manière ludique une posture de yoga. Avec des chansons pour se relaxer et une application à télécharger pour accéder à la version numérique et à des jeux.

978-2-36256-310-2

18,11 EUR



Mon premier livre de méditation

Diederichs, Gilles

07/06/2017

1 vol. (48 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 19 cm ; 1 CD audio

Initiation à la méditation à travers des exercices et des activités ludiques permettant d'apprendre à maîtriser sa respiration, à évacuer ses tensions, à gérer son stress et à se concentrer. Le CD propose des séances de détente et d'écoute musicale. Des phrases de sagesse et des astuces de santé permettent aux parents d'accompagner leur enfant et d'échanger avec lui.

978-2-35181-313-3

15,02 EUR



Nouveaux contes zen

Muth, Jon J.

28/10/2008

1 vol. (44 p.) ; illustrations en couleur ; 29 x 28 cm

Anna, Charles, Martin, le panda Eau-Paisible et son neveu Koo, apprennent ensemble à se méfier des apparences, à aller au-devant des autres et à profiter du temps passé auprès de ceux qu'ils aiment.

978-2-87833-468-5

13,20 EUR



La positive attitude des paresseuses

Toja, Olivia

19/01/2011

1 vol. (03:15:00)

Des idées, des conseils et des exercices pour reprendre confiance en soi, en faisant un bilan bien-être, en améliorant son estime de soi, en apprenant à résister à la pression, à se relaxer, à être optimiste, à se faire du bien, etc.

978-2-35641-272-0

15,74 EUR



Le tai chi pour les nuls

Iknoian, Therese

05/01/2012

1 vol. (XIV-337 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 19 x 12 cm

Présente cette discipline chinoise qui permet par la pratique d'enchaînements au quotidien de retrouver l'équilibre physique et mental, de s'assouplir, d'évacuer le stress et de se relaxer.

978-2-7540-3581-1

11,38 EUR



Tout doux : mes musiques classiques pour se relaxer : 6 séances conçues par un sophrologue

Roger, Patrick

Pollet, Clémence

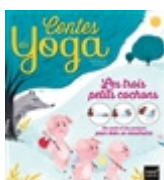
13/06/2018

1 vol. (16 p.) ; illustrations en couleur ; 20 x 20 cm ; 1 CD audio (69 min 01 s)

Six séances guidées de sophrologie à destination des petits, mettant en scène un arbre, un escargot, la montagne, la plage et la nuit, accompagnées des musiques de Vivaldi, de Satie, de Grieg, de Mozart, de Chopin et de Bach.

978-2-278-09128-7

12,65 EUR



Les trois petits cochons : un conte et des postures pour bien se construire

Tanneux, Marie

Lili la Baleine

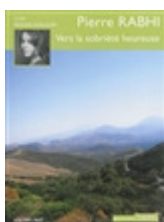
04/04/2018

1 vol. (28 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 22 cm

Les trois petits cochons se construisent une maison, une de paille, une de bois et une troisième de brique, que le loup tente de détruire. L'enfant accompagne l'histoire en effectuant huit postures de yoga. Avec des exercices de respiration, de relaxation et de méditation.

978-2-401-03299-6

10,87 EUR



Vers la sobriété heureuse

Rabhi, Pierre

26/05/2016

1 disque compact audio (3 h 27 min)

Selon l'auteur, seul le choix de la modération des besoins et des désirs de l'homme, celui d'une sobriété libératrice et volontairement consentie, permettra de rompre avec la culture de la consommation qui prédomine et de remettre l'humain et la nature au centre des préoccupations de l'homme.

978-2-87862-951-4

17,29 EUR



Le yoga d'aujourd'hui, 40 exercices de yoga dynamique

Meaux, Kia

02/04/2003

1 vol. (160 p.) ; 24 x 19 cm

Présente des postures essentielles, illustrées, pour construire son programme et maîtriser ses enchaînements. Permet de retrouver bien-être et souplesse.

2-01-236741-0

17,20 EUR



Zen, un jeu d'enfant : grandir heureux grâce au yoga et à la méditation

Garamond, Elodie

Bilien, Lise

19/10/2016

1 vol. (303 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 25 x 17 cm ; 1 CD audio, 1 affiche

Des séances de yoga et de méditation à partager en famille, pour aider les enfants de 18 mois à 11 ans à se recentrer vers eux-mêmes et accéder au bien-être.

978-2-08-138974-8

20,84 EUR
