



Livre Les émotions et le yoga dans la vie de Namasté le singe

RÉF. 810224

Voici 10 histoires superbement illustrées pour mieux apprivoiser les émotions et les difficultés, que les enfants pourront lire et comprendre en compagnie de Namasté.

Voici des méthodes de yoga simples et agréables à pratiquer, destinées aux enfants. De l'école à la maison, les techniques développées par l'auteure aident les enfants hyperactifs, anxieux ou avec des besoins spéciaux.

La collection PedaYoga complète et allie diverses techniques inspirées du yoga à une dimension pédagogique. Elle est conçue spécialement pour favoriser la concentration, l'apprentissage et la relaxation chez l'enfant, et ce, dès l'âge de trois ans.

Le PedaYoga est une méthode ludique pour initier les enfants à la pratique du yoga. La mission de PedaYoga est d'intégrer le yoga dans le système éducatif des enfants afin de favoriser le développement de leur concentration ainsi que de stimuler leur apprentissage. Mais pas seulement ! PedaYoga fournit également des outils et des conseils pour aider les enfants à mieux dormir, prendre conscience de leur bien-être, de leur corps et de leurs émotions, construire leur estime personnelle, et être en mouvement. La gamme de produits PedaYoga apporte des outils simples mais efficaces, spécialement adaptés pour apporter le concept du yoga aux enfants. Pas besoin d'être un professionnel du yoga pour être capable d'utiliser ce simple programme de techniques corporelles et d'esprit et d'organiser ces séances/moments de yoga dans une classe ou à la maison avec des enfants.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Réf	810224
Transport	Normal
Langue(s)	Français
Marque	PedaYoga

DISPONIBLE EN

Réf

Langue(s)

810224

Français

