



je découvre le yoga (1CD audio)



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

je découvre le yoga (1CD audio)

Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu

je découvre le yoga (1CD audio) Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu

 [Télécharger je découvre le yoga \(1CD audio\) ...pdf](#)

 [Lire en ligne je découvre le yoga \(1CD audio\) ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne je découvre le yoga (1CD audio) Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu

48 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Le yoga pour les enfants

Le yoga est une activité créative qui procure bien-être et souplesse. Il est facile à pratiquer et chaque enfant trouvera plaisir à s'étirer comme un chat, sautiller comme une grenouille ou même s'envoler comme une mouette... D'ailleurs, beaucoup pratiquent le yoga sans le savoir ! Faire le poirier, la tête en bas et les jambes contre le mur, ou ramper au sol comme le cobra, sont des gestes de relaxation et d'agilité qui amusent les tout-petits et les plus grands ! Mais ce sont aussi des gestes d'expression corporelle qui leur apportent confiance en eux et assurance, leur apprennent la motricité, l'équilibre, l'endurance et la persévérance, et leur permettent, en acquérant de l'expérience, de prendre conscience des possibilités qu'offre leur corps. Le but est que chaque enfant découvre progressivement, comment le lien qui unit le corps et l'esprit peut rapidement devenir un merveilleux outil de connaissance de soi dont il est facile de tirer de nombreux bienfaits.

Le yoga est un art de vivre et de penser qui propose d'accorder le corps et l'esprit dans le même but : se découvrir soi-même et s'aimer. C'est ainsi que l'enfant se tournera vers le monde qui l'entoure et saura partager ses propres connaissances.

Le yoga, pratiqué régulièrement, va favoriser la croissance de votre enfant.

Les postures font travailler chaque partie du corps, en étirant et tonifiant les muscles, les articulations, la colonne vertébrale et l'ensemble du squelette. Il faut, bien sûr, laisser l'enfant aller à sa propre vitesse et respecter ses hésitations ou ses difficultés de mise en pratique. Le yoga ne doit pas être exercé de manière brusque ou par un enchaînement rapide des mouvements. Bien au contraire, il propose de prendre le temps d'être et de faire ! En s'amusant à effectuer les mouvements régulièrement, l'enfant va par ailleurs comprendre que la répétition et l'approfondissement accentuent les côtés positifs de ces activités : sensation de bien-être, joie, envie de partage, détente ! Les techniques de respiration proposées à l'enfant revitalisent le corps, calment les pensées, les anxiétés ou les trop-pleins d'énergie. Cela signifie que votre enfant, au lieu de se disperser, va, au contraire, apprendre à se concentrer sur une seule activité à la fois ! Petit à petit, toute son attention se fixera sur la bonne exécution du souffle et du mouvement qui lui correspond. La concentration et le calme seront ainsi soutenus.

Les alternances entre phase d'échauffement, mouvements, détente et relaxation, favorisent la circulation sanguine et vont avoir un effet bénéfique, en stimulant les organes internes, les glandes endocrines - glandes qui sécrètent les hormones dans l'organisme - ou encore les nerfs... C'est pour cela que le yoga est pratiqué dans le monde entier et que plus l'enfant y prendra goût jeune, mieux il en fera un allié pour sa croissance mais aussi son développement personnel au quotidien et dans le futur. Présentation de l'éditeur
CET OUVRAGE PROPOSE À VOTRE ENFANT DE S'INITIER AU YOGA À TRAVERS DE NOMBREUSES POSTURES, LUDIQUES ET SIMPLES À RÉALISER, QUI L'AMÈNERONT À IMITER LE CHAT, LA GRENOUILLE OU ENCORE LA TORTUE ! IL VA APPRENDRE À DÉVELOPPER SA SOUPLESSE ET À ÉVACUER SES TENSIONS, ET POUR SE SENTIR PARFAITEMENT APAISÉ, IL POURRA PROFITER DES MOMENTS DE DÉTENTE MUSICALE. DES CONSEILS DÉLIVRÉS À LA FIN DE CHAQUE EXERCICE VOUS PERMETTRONT D'ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT ET D'ÉCHANGER AVEC LUI DES INSTANTS PRIVILÉGIÉS. UN PETIT LIVRE ZEN INDISPENSABLE POUR PRATIQUER LE YOGA EN DOUCEUR.

Cinquième titre de la collection «Aux petits bonheurs des enfants», consacrée au bien-être des tout-petits, cet ouvrage propose une initiation au yoga.

Le livre présente une série d'exercices ludiques qui développent, en douceur, la souplesse de l'enfant.

Chaque mouvement du corps s'accompagne d'explications sur les bienfaits du yoga, et de conseils pratiques destinés aux parents. Ces exercices illustrés sont complétés par des moments de détente et d'écoute musicale pour se sentir parfaitement apaisé.

Le livre est accompagné d'un CD audio.

Download and Read Online je découvre le yoga (1CD audio) Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu

#OTZKH9PR0N

Lire je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu pour ebook en ligne je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu à lire en ligne. Online je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu ebook Téléchargement PDF je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu Doc je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu Mobipocket je découvre le yoga (1CD audio) par Gilles Diederichs, Véronique Salomon-Rieu EPub

OTEZKH9PR0NOTEZKH9PR0NOTEZKH9PR0N