

Tout doux : mes musiques classiques pour se relaxer

[Roger, Patrick. Auteur](#) | [Pollet, Clémence. Illustrateur](#) | [Pastor, David. Compositeur](#)

Édité par Didier Jeunesse. Paris - 2018

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.



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

Type de document

Livre-CD

Langue

français

Description physique

1 vol. (18 p.). illustrations en couleur. 19 x 19 cm. 1 CD audio

Collection

[Ecoute & devine](#)

Contributeurs

- [Lepoivre, Elsa. Narrateur](#)

Cote

PE A ROG

Section

Jeunesse

ISBN

978-2-278-09128-7

Document

Livre lu

Sujets

- [Musique classique](#)
- [Relaxation](#)

Classification

[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A ROG



Dix exercices pour bouger et méditer : la méditation en pleine conscience pour les enfants

[Nhât Hanh, Thich. Auteur](#)

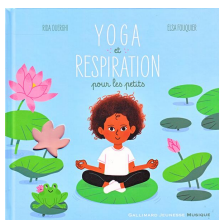
Édité par Pocket jeunesse. Paris - 2018

Selon le maître bouddhiste, la méditation n'implique pas l'immobilité mais plutôt un équilibre entre le corps et l'esprit. Aussi, afin d'être en paix avec le monde, propose-t-il aux enfants dix exercices physiques pour tester leurs appuis, travailler leur respiration, trouver leur point d'équilibre et prendre conscience de leur corps en mouvement.



- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Marc](#)
- [Contient](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (30 p.). illustrations en couleur. 30 x 23 cm
 - Collection
 - [Le maître du bouddhisme zen parle aux enfants](#) ; [maître du bouddhisme zen parle aux enfants \(Le\)](#)
 - Contributeurs
 - [Des Ligneris, Charlotte. Illustrateur](#)
 - [Genot, Bénédicte. Traducteur](#)
 - Cote
 - PE A NHA
 - Section
 - Jeunesse
 - ISBN
 - 978-2-266-27363-3
 - Document
 - Livre
 - Sujets
 - [Relaxation](#)
 - [méditation -- bouddhisme -- Guides pratiques et mémentos -- Ouvrages pour la jeunesse](#)
 - [Plaine conscience -- Ouvrages pour la jeunesse](#)
 - Classification
 - [Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A NHA



Yoga et respiration pour les petits

[Ouerghi, Rida. Auteur](#) | [Fouquier, Elsa. Illustrateur](#)

Edité par Gallimard-Jeunesse Musique. Paris - 2020

Dix exercices d'étirements, de relâchement et de respiration adaptés pour les petits. Chaque posture fait référence à un animal ou à un objet pour permettre à l'enfant de bien comprendre les consignes. Le CD audio accompagne les exercices avec des musiques et des sons de la nature.



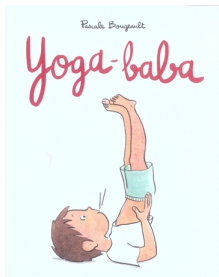
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Marc](#)
- [Contient](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (28 p.). illustrations en couleur. 21 x 21 cm. 1 CD audio format MP3 (20 min)

Cote
 PE A OUE
 Section
 Jeunesse
 ISBN
 978-2-07-514201-4
 Document
 Livre
 Sujets

- [Relaxation](#)

 Classification
[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A OUE



Yoga-baba

[Bougeault, Pascale. Auteur](#)

Édité par Ecole des loisirs. Paris - 2007

Album pour initier les petits au yoga en imitant les animaux, le lion qui rugit, le chat qui creuse le dos, le chien qui lève la patte, la grenouille qui s'accroupit...



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

Type de document
 Livre
 Langue
 français
 Cote
 PE A BOU
 Section
 Jeunesse
 ISBN
 978-2-211-08795-7 ; 2-211-08795-7
 Document
 Livre
 Sujets

- [Relaxation](#)
- [Sport](#)

 Classification
[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A BOU



100 postures de yoga pour relaxer bébé

[Dumoutet, Sophie. Auteur](#)

Édité par Nathan. Paris - 2016

Des postures de yoga très simples à pratiquer au quotidien avec son bébé.



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

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (192 p.). illustrations en couleur. 20 x 15 cm

Contributeurs

- [Buzyn, Emilie. Photographe](#)

Cote

PE DUM

Section

Jeunesse

ISBN

978-2-09-278818-9

Document

Livre

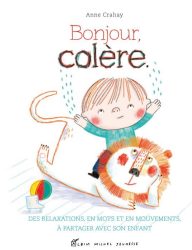
Sujets

- [Hatha-yoga](#)

Classification

[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE DUM



Bonjour, colère : des relaxations, en mots et en mouvements, à partager avec son enfant

[Crahay, Anne. Auteur](#)

Édité par Albin Michel-Jeunesse. Paris - 2018

Quatre moments de relaxation pour aider l'enfant à comprendre et apaiser sa colère. Avec, pour chacun d'eux, une ouverture explicative pour les parents détaillant le mouvement et un court texte à lire à l'enfant, à la façon d'une poésie ou d'une comptine.



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

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

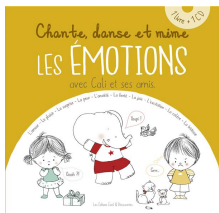
1 vol. (43 p.). illustrations en couleur. 24 x 18 cm

Cote
 PE A CRA
 Section
 Jeunesse
 ISBN
 978-2-226-40320-9
 Document
 Livre
 Sujets

- [Colère](#)
- [Relaxation](#)

 Classification
[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A CRA



Chante, danse et mime les émotions avec Cali et ses amis

[Lahaye, Laurent. Auteur](#) | [Guilbert, Nancy. Auteur](#) | [Vangout, Cécile. Illustrateur](#)

Édité par Eveil et découvertes. Chalon-sur-Saône (Saône-et-Loire) - 2018

Livre conçu par un psychomotricien pour aider les enfants, à travers les situations vécues par Cali l'éléphant et ses amis, à identifier, à verbaliser et à s'approprier leurs émotions. Le CD audio propose quatorze chansons, avec les paroles et les gestes à mimer dans le livre.



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

Type de document

Livre-CD

Langue

français

Description physique

1 vol. (52 p.). illustrations en couleur. 24 x 24 cm. 1 CD audio

Contributeurs

- [Lahaye, Laurent. Chanteur](#)

Cote

PE A LAH

Section

Jeunesse

ISBN

978-2-35366-247-0

Document

Livre lu

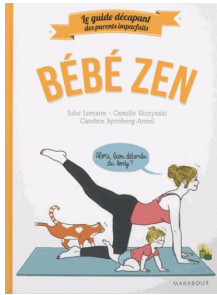
Sujets

- [Relaxation](#)
- [Sentiment](#)

Classification

[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A LAH



Bébé zen

[Lemaire, Julie. Auteur](#) | [Kornberg Anzel, Candice. Auteur](#)

Édité par Marabout. Paris - 2018

Des informations pratiques et humoristiques sur la méditation et le yoga afin d'écouter ses propres besoins et vivre sereinement avec son bébé. Avec des trucs et astuces pour calmer et apaiser son bébé.



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

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (128 p.). illustrations en couleur. 24 x 18 cm

Collection

[Le guide décapant des parents imparfaits ; guide décapant des parents imparfaits \(Le\)](#)

Contributeurs

- [Skrzynski, Camille. Illustrateur](#)

Cote

PE LEM

Section

Jeunesse

ISBN

978-2-501-12880-3

Document

Livre

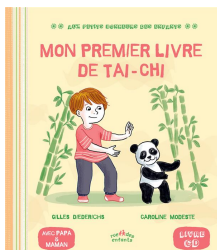
Sujets

- [puériculture](#)
- [relaxation -- Guides pratiques et mémentos](#)
- [Yoga -- Guides pratiques et mémentos](#)

Classification

[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE LEM



Mon premier livre de taï-chi

[Diederichs, Gilles. Auteur](#) | [Modeste, Caroline. Auteur](#)

Édité par Rue des enfants. Paris - 2018

Initiation au taï chi chuan pour permettre aux enfants de s'épanouir en développant sens de l'équilibre, souplesse et maîtrise du souffle. Avec des conseils pour les parents, des exercices d'échauffement, des enchaînements guidés précédés d'une préparation mentale et suivis d'une méditation. Sur le CD audio, des séances de relaxation et de méditation et des musiques et sons de la nature.



- [Sujet](#)

- [Description](#)
- [Marc](#)
- [Contient](#)
 - Type de document
 - Livre-CD
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (48 p.). illustrations en couleur. 22 x 19 cm. 1 CD audio
 - Collection
 - [Aux petits bonheurs des enfants](#)
 - Cote
 - PE A DIE
 - Section
 - Jeunesse
 - ISBN
 - 978-2-35181-333-1
 - Document
 - Livre lu
 - Sujets
 - [Relaxation](#)
 - [taijiquan -- Ouvrages pour la jeunesse](#)
 - Classification
 - [Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A DIE



année d'activités ludiques et sportives, 3-12 ans (Une) : 52 semaines pour se dépenser en famille

[Gouriou, Gaëlle. Auteur](#) | [Pavy, Pascale. Auteur](#) | [Pavy, Axel. Auteur](#)

Edité par Mango. Paris - 2017

Plus de 200 activités sportives et exercices de détente à pratiquer en famille pour le bien-être de tous : gymnastique, yoga, activités de cirque, jeux ou encore parcours.



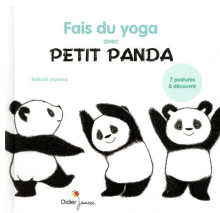
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Marc](#)
- [Contient](#)
 - Type de document
 - Livre
 - Langue
 - français
 - Description physique
 - 1 vol. (207 p.). illustrations en couleur. 28 x 25 cm
 - Collection
 - [Une année avec mes enfants](#)
 - Contributeurs
 - [Alcouffe, Christine. Illustrateur](#)
 - Cote
 - PE GOU
 - Section
 - Jeunesse

ISBN
978-2-317-01805-3
Document
Livre
Sujets

- [Exercices physiques pour enfants](#)
- [enfants -- loisirs](#)

 Classification
[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE GOU



Fais du yoga avec Petit Panda : 7 postures à découvrir

[Iriyama, Satoshi. Auteur](#)

Édité par Didier Jeunesse. Paris - 2018

Petit Panda accompagne l'enfant dans l'apprentissage du yoga et montre comment faire les positions de la boule de riz, de la fusée ou de la toupie. Les postures sont illustrées et accompagnées d'un court texte explicatif. Electre 2019



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

Note

- Traduit du japonais

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (40 p.). illustrations en couleur. 21 x 21 cm

Collection

[Petit Panda](#)

Cote

PE A IRI

Section

Jeunesse

ISBN

978-2-278-09750-0

Document

Livre

Sujets

- [Relaxation](#)
- [Hatha-yoga pour enfants](#)

Classification

[Petite enfance Documentaire](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE A IRI



Bébé zen : musique relaxante, sons de la nature et chansons douces pour des moments de détente avec bébé

Édité par Formulette production. Paris - 2017

Pour relaxer son bébé avec des chansons douces et des bruits de la nature.



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

Type de document

Livre-CD

Langue

français

Description physique

1 vol. (25 p.). illustrations en couleur. 22 x 22 cm. 1 CD audio

Contributeurs

- [Guichard, Rémi. Chanteur](#)
- [Robert, Bruno. Illustrateur](#)
- [Tiffoin, Marie-Pierre. Illustrateur](#)

Cote

PE BEB

Section

Jeunesse

ISBN

978-2-36256-274-7

Document

Livre lu

Sujets

- [Activités d'éveil \(première enfance\)](#)

Classification

[Sciences sociales Fiction](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE BEB



air du printemps (L')

[Witek, Jo. Auteur](#) | [Halgand, Emmanuelle. Illustrateur](#) | [Perez, Flavia. Compositeur](#)

Édité par Père Castor-Flammarion. Paris - 2020

Des sons, des rythmes et des mots pour accompagner le premier printemps de bébé. Avec un CD comprenant une lecture du texte et une musique.



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

Type de document

Livre-CD

Langue

français

Description physique
 1 vol. (22 p.). illustrations en couleur. 22 x 17 cm. 1 CD audio format MP3
 Collection
[Areuh](#)
 Contributeurs
 • [Witek, Jo. Narrateur](#)
 Cote
 PE WIT
 Section
 Jeunesse
 ISBN
 978-2-08-149527-2
 Document
 Livre lu
 Sujets
 • [Printemps](#)
 • [Eveil musical](#)
 Classification
[Petite enfance Fiction](#)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds petite enfance	PE WIT



Journée de relaxation pour bébé (Une)

[Diederichs, Gilles](#)

Edité par Chiff-Chaff - 2010

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

Type de document
 Disque compact
 Description physique
 1 d.c.. feuillet
 Contributeurs
 • [Breuillot, Aurore](#)
 • [Handsworcker, Philippe](#)

Cote
 BB DIE
 Section
 Jeunesse
 Document
 Musique audio
 Sujets
 • [Relaxation](#)

Classification
[Inclassables / Musique pour enfants CD](#)

Contient

- Un petit matin ensoleillé (Comptine d'éveil chantée)
- Douceur pour flâner (Récréation musicale)
- Ecoute les sons de la nature ! (Comptine chantée)
- comptine des dix doigts (Comptine chantée) (La)
- Une relaxation pour la sieste de bébé (Mots doux sur musique tendre)
- rire de la puce et de la petite bête (Deux comptines d'éveil corporel) (Le)



- doux massage des pieds de bébé (Activité détente avec texte lu sur fond musical) (Le)
- doux massage des mains de bébé (Activité détente avec texte lu sur fond musical) (Le)
- Un bébé qui aime l'eau (Relaxation en sons naturels avec l'eau)
- Bonne nuit petit bout de chou (Berceuse pour favoriser l'endorissement de bébé)
- Dormir près des étoiles (Berceuse de la nuit et boîte à musique)

Section	Emplacement	Cote
Jeunesse	Fonds Audio-Visuel	BB DIE