

Médiathèque de La Garde - Recherche Le bien-être des petits



Titre : Je m'endors bien : des routines, des exercices et des techniques simples pour s'endormir facilement

Support : Livre audio

Auteur : Dumoutet, Sophie (1969-....)

Collection : Le bien-être des petits

Editeur : Nathan Jeunesse

Date édition : 2019

Support : Livre audio



Titre : J'apprends à être attentif : des exercices faciles pour développer concentration et attention, en classe et à la maison

Support : Livre

Auteur : Oberto, Varina

Collection : Le bien-être des petits

Editeur : Nathan Jeunesse

Date édition : 2018

Support : Livre



Titre : Je découvre la philosophie ou Comment apprendre à se poser des questions et à réfléchir ! : avec des chansons !

Support : Livre audio

Auteur : N'Diaye, Aïda

Collection : Le bien-être des petits

Editeur : Nathan Jeunesse

Date édition : 2018

Support : Livre audio



Titre : Je découvre le shiatsu : des massages et des gestes simples pour un bien-être total, corps et esprit

Support : Livre

Auteur : Jallot, Nathalie

Collection : Le bien-être des petits

Editeur : Nathan Jeunesse

Date édition : 2019

Support : Livre



Titre : Je fais du yoga : avec des comptines et des mouvements pour se relaxer

Support : Livre audio

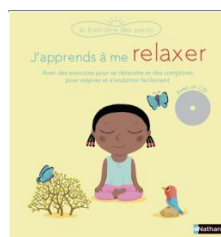
Auteur : Diederichs, Gilles

Collection : Le bien-être des petits

Editeur : Nathan Jeunesse

Date édition : 2017

Support : Livre audio



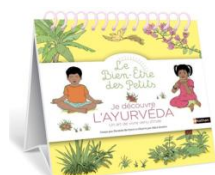
Titre : J'apprends à me relaxer : avec des exercices pour se détendre et des comptines pour respirer et s'endormir facilement
Support : Livre audio
Auteur : Diederichs, Gilles
Collection : Le bien-être des petits
Editeur : Nathan Jeunesse
Date édition : 2017
Support : Livre audio



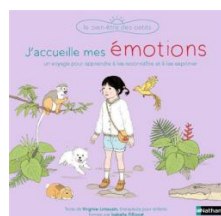
Titre : Je découvre la méditation : avec des exercices guidés pour apprendre à accueillir tes émotions et à développer ton attention
Support : Livre audio
Auteur : Raynal, Sophie
Collection : Le bien-être des petits
Editeur : Nathan Jeunesse
Date édition : 2017
Support : Livre audio



Titre : Confiants et heureux à l'école : des activités pour développer la confiance en soi et le plaisir d'apprendre
Support : Livre
Auteur : Oberto, Varina
Collection : Le bien-être des petits
Editeur : Nathan Jeunesse
Date édition : 2019
Support : Livre



Titre : Je découvre l'ayurvéda : un art de vivre venu d'Inde
Support : Livre
Auteur : Berlforti, Danielle
Collection : Le bien-être des petits
Editeur : Nathan Jeunesse
Date édition : 2020
Support : Livre



Titre : J'accueille mes émotions : un voyage pour apprendre à les reconnaître et à les exprimer
Support : Livre
Auteur : Limousin, Virginie
Collection : Le bien-être des petits
Editeur : Nathan Jeunesse
Date édition : 2018
Support : Livre