

Dix exercices pour bouger et méditer

Auteur(s) Nhât Hanh, Thich (1926-... ; 0) (Auteur) ;
Des Ligneris, Charlotte (1984-... ; 0) (Illustrateur) ;
Genot, Bénédicte (1) (Traducteur)

Titre(s) Dix exercices pour bouger et méditer [Texte imprimé] : la méditation en pleine conscience pour les enfants / Thich Nhat Hanh ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Bénédicte Genot ; illustrations de Charlotte Des Ligneris.

Editeur(s) Paris : Pocket jeunesse , 2021. ; Paris :
Pocket jeunesse , 2021.

Collection(s) (Le maître du bouddhisme zen parle aux enfants).

Résumé Prenez une grande inspiration... Expirez... Il est temps de méditer ! Qui a dit que méditer, c'était rester assis ? Méditer, c'est aussi se lever, explorer ses sensations et se sentir à l'aise dans son corps. Pour cela, il faut bouger ! Thich Nhat Hanh propose dix exercices, pour tester ses appuis, s'étirer, tenir en équilibre, travailler sa respiration? pour un corps en pleine forme et un esprit curieux, attentif à chaque mouvement. Car, lorsqu'on vit l'instant présent et qu'on fait la paix en soi, il est plus facile d'être en paix avec le monde qui nous entoure. (Source éditeur).

Sujet(s) Pleine conscience (0 ; LIEN*UNI*606*AUC:6)

Indice(s) 158.12

Exemplaires

Section	Jeunesse
Localisation	Parentalité
Cote	J 158.12 NHA
Situation	disponible
Date retour	
No Volume	
Auteur	Nhât Hanh, Thich (1926-.... ; 0)