

•• bayard canada

Mes amis yogis

48 postures de yoga expliquées aux jeunes enfants

Autrice et illustratrice :
Sophie Benmouyal

PARUTION : AOÛT 2019

Format : **23 x 23 cm**

Nombre de pages : **32**

Reliure : **souple**

Genre littéraire : **Documentaire / Album**

Catégorie : **docu fiction**

Code Bisac : **JNF024130 / JNF024040**

Droits : **mondiaux**

Imprimé : **Canada**

Résidence (autrice / illustratrice) : **Montréal, Qc**

Mots clés/Thèmes abordés

Yoga ; exercice ; émotions ; besoins ; méditation ;
énergie ; entrain ; anxiété ; peur ; colère ; attention ;
courage ; nervosité ; sommeil ; force ; équilibre ;
souplesse ; digestion.

Description

Qu'arrive-t-il à Charlie Chaton-gris quand il a un trop-plein d'énergie? Sa maman lui suggère des postures de yoga qui l'aident en douceur à retrouver son calme. C'est aussi ce que font Gaspard Guépard-doré, Simone Tortue-mignonne, Chloé Chimpanzé-futé et leurs amis yogis s'ils ont besoin de se concentrer, s'ils se sentent inquiets ou s'ils sont en colère. Les jeunes enfants sont invités à les accompagner dans leur démarche.

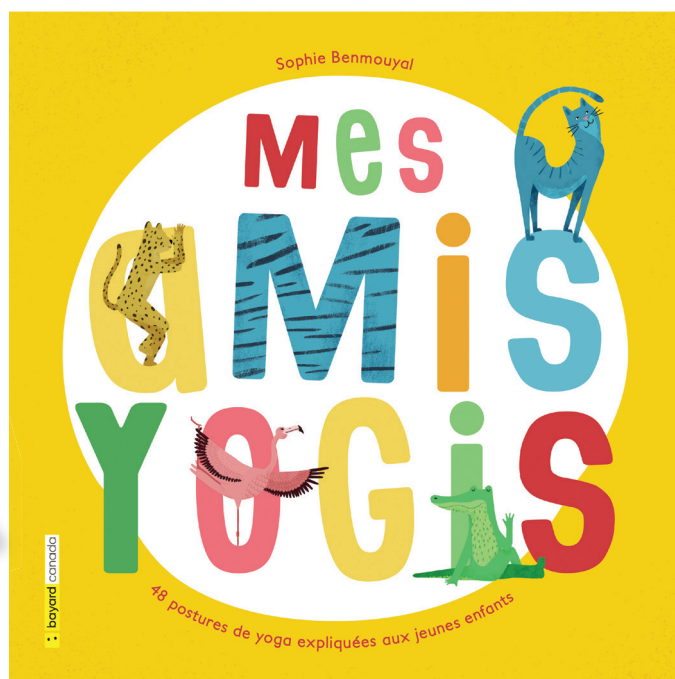
Argumentaire

- Cet ouvrage se distingue par son approche fantaisiste, sa mise en page dynamique et ses illustrations colorées.
- Avec le concours de douze animaux drôlement attachants, l'auteure démontre avec finesse les bienfaits du yoga dans la vie quotidienne des jeunes enfants aux prises avec différentes problématiques d'ordre physiologique, psychologique ou émotionnel.
- Les enchaînements, simples et cohérents, sont décrits en termes clairs et faciles à comprendre pour un jeune enfant.
- Les vignettes qui accompagnent le texte présentent avec précision chaque posture.
- À la fin de du livre, une section de 4 pages précise les noms des postures suggérées et résume leurs bienfaits.

Autrice

Sophie Benmouyal est diplômée d'un baccalauréat en design graphique de l'Université du Québec à Montréal. Après avoir travaillé quelques années pour différentes agences de publicité et de marketing en tant que designer graphique, elle s'est mise à son compte et travaille en tant que graphiste et illustratrice pour de nombreux organismes et entreprises. Passionnée de yoga, elle le pratique assidûment depuis plusieurs années. *Mes amis yogis* est le premier album dont elle signe le texte et les illustrations.

À partir de
4 ANS



•• bayard canada



Prix suggéré (papier):
15,95 \$