



## Léa et le chat yogi

**Auteur : Ursula Karven - Illustrations de Axel Raatz - Éditeur : La plage**

Une jolie histoire à raconter

A la grande surprise de Léa, son chat "Bretzel" sait parler... Bretzel va enseigner à Léa au fur et à mesure des aventures : la posture du "lion rugissant" pour prendre confiance en soi, "la respiration rafraîchissante" pour se calmer... C'est tellement convaincant que même le père stressé arrive à se détendre – ce qui du reste se communique aussi au lecteur.

Un support sérieux pour pratiquer le yoga.

14 postures expliquées en détail et reprises dans un poster, pour travailler avec l'enfant la concentration, la respiration, la relaxation...

©<http://www.ecole-et-relaxation.com/html/livres-enfants-liste.html>