



La journée internationale du yoga des enfants

©Données Electre

2. DES LIVRES POUR RESPIRER



Les beaux rendez-vous

Joffre, Véronique

Thierry Magnier, 2023

Saison après saison, des scènes poétiques évoquant la nature et le temps qui passe : la ce-
naissances du printemps, les cerises fraîchement ramassées en été, les promenades
l'arrivée du givre en hiver, entre autres.

A partir de 2 ans



Calme et attentif comme une grenouille : ton guide de sérénité

Snel, Eline

Les Arènes, 2017

Ce cahier propose des activités pour apprendre à méditer à travers des histoires,
des chansons, des jeux, des coloriages, des gommettes et des recettes. Avec un
CD comportant quatre méditations et quatre exercices de yoga.

A partir de 6 ans



Le chemin du bonheur

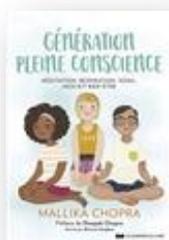
Pastorini, Chiara

Masson, Annick

Père Castor-Flammarion, 2023

Ce matin, Marcello n'a envie de rien, il se sent triste. Pour lui changer les idées, sa
maman l'emmène se promener. Sur le chemin, l'enfant apprend qu'il n'y a que des
petits bonheurs et qu'il faut être attentif pour les repérer, les faire grandir et en profiter.

A partir de 5 ans



Génération pleine conscience : méditation, respiration, yoga : mon kit bien-être

Chopra, Mallika

Courrier du livre, 2021

56 exercices de méditation de pleine conscience et de yoga destinés aux enfants
et aux adolescents, pour leur apprendre à respirer et à trouver la paix intérieure.
L'auteure aborde aussi des sujets tels que la vie en famille, le harcèlement à l'école
ou encore la peur des examens.

A partir de 12 ans

J'apprends à respirer

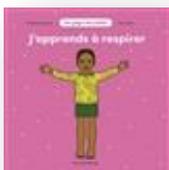
Jouanne, Elisabeth

Bayard Jeunesse, 2020

Le yoga des petits

Onze postures et une relaxation inspirées du yoga sont présentées étape par étape pour apprendre à bien respirer. Chaque exercice correspond à un objectif précis : vider ses poumons, évacuer le trop-plein ou encore s'ouvrir à la vie.

A partir de 3 ans



Je me détends : 40 jeux anti-stress autour de la respiration

Defossez, Jean-Marie

Bayard Jeunesse, 2022

Quarante exercices sous forme de jeux afin d'apprendre à maîtriser sa respiration et à vaincre le stress.

A partir de 4 ans



Léger, léger : se détendre avec la musique classique

Roger, Patrick

Didier Jeunesse, 2019

Ecoute & devine

Six séances de relaxation en musique invitent l'enfant à se détendre en écoutant des mélodies célèbres du répertoire classique. Les morceaux sont accompagnés par la voix d'une comédienne et assortis d'illustrations d'animaux esquissant des mouvements caractéristiques.

A partir de 3 ans



Petit scarabée se détend : graines d'éveil pour aider votre enfant à gérer son stress

Santini, Céline (professeur des écoles)

Frémieux & associés, 2022

La librairie sonore

24 séquences pour aider l'enfant à percevoir ce qu'est la colère, la comprendre et la surmonter.

Tout public



Petits rituels de relaxation : 12 affiches de présentation pour mémoriser les bons gestes

Lambilly, Elisabeth de

Tourbillon, 2017

Chevalet mémo

Un livre chevalet proposant douze fiches pour apprendre à faire face aux situations stressantes du quotidien grâce à la gymnastique, au yoga et à la relaxation.

A partir de 3 ans





Respire

Castel-Branco, Inês

Rue du Monde, 2017

Pas comme les autres

Une mère explique à son fils toutes les possibilités d'usage de ses poumons pour apprendre à respirer en harmonie avec ses actions. Ainsi trouvera-t-il plus facilement le sommeil grâce à une respiration profonde et calme. En fin d'ouvrage, un guide explique aux parents les exercices respiratoires de l'histoire afin de pouvoir répéter l'expérience avec leur enfant.

A partir de 4 ans



Tout doux : mes musiques classiques pour se relaxer : 6 séances conçues par un sophrologue

Roger, Patrick

Pollet, Clémence

Didier Jeunesse, 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.

A partir de 3 ans



Yoga et respiration pour les petits

Ouerghi, Rida

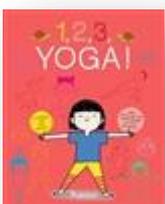
Fouquier, Elsa

Gallimard-Jeunesse Musique, 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.

A partir de 2 ans

2. DES LIVRES POUR PRATIQUER LE YOGA



1, 2, 3, yoga ! : le premier yoga des enfants

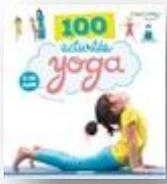
Desrues, Michèle

Devinat, Geneviève

Tourbillon, 2016

Le livret permet aux parents d'accompagner les enfants et de les guider dans l'enchaînement des postures. Avec un jeu de l'oie pour découvrir le yoga. Dès qu'un joueur tombe sur une case couleur, il tire une carte et doit réaliser la figure proposée.

A partir de 4 ans



100 activités yoga : 3-12 ans

Vinay, Shobana R.

Mango, 2016

Happy family

Une initiation pratique au yoga pour les enfants à partir de 3 ans, illustrée en pas à pas : postures, méditation, respiration, etc.

Tout public



Activités ludiques pour s'apaiser : à partir de 2 ans

Pavy, Pascale

Mango, 2023

Des exercices d'éveil corporel pour calmer et canaliser les enfants ainsi que pour les aider à gérer leurs émotions : comptines à gestes, parcours de motricité, jeux de rythme, massages, entre autres.

Tout public



L'arbre

Serrat, Carole

Stopnicki, Laurent

Aki

Milan jeunesse, 2019

Relax sessions

Petit yogi

Pour s'initier au yoga et à la relaxation, ce livre en forme d'arbre présente pas à pas la posture du même nom. Facile à réaliser, elle permet de se concentrer et de développer sa confiance en soi.

A partir de 2 ans



Dino yoga

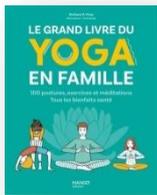
Pajalunga, Lorena V.

Hachette Enfants, 2021

Bien grandir

Quinze positions de yoga présentées et illustrées en pas à pas dans des cours menés par quatre dinosaures emblématiques : le T.rex curieux, le tricératops calme, le vélociraptor énergique et le ptérodactyle rêveur.

A partir de 6 ans



Le grand livre du yoga en famille : 100 postures, exercices et méditations : tous les bienfaits santé

Vinay, Shobana R.

Mango, 2023

Cent postures de yoga et de méditations pour les enfants, illustrées et expliquées, réparties par systèmes du corps et d'organe. Les bienfaits de chaque activité sont précisés.

Tout public



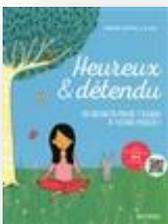
Le grand livre du yoga pour les enfants : 50 postures et une infinité de possibilités ! : dès 3 ans

Vinay, Shobana R.

Mango, 2018

160.000 possibilités pour préparer des séances de yoga avec son enfant.

Tout public



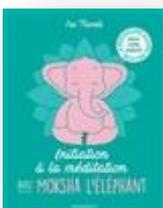
Heureux & détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux !

Locatelli, Marine

Nathan Jeunesse, 2015

Vingt courtes histoires en bande dessinée mettent en scène les petites difficultés du quotidien et les réactions qu'elles provoquent : stress, tristesse, colère, difficultés de concentration, etc., en compagnie de Shamata. Avec une dizaine d'exercices de méditation guidés accessibles en MP3.

A partir de 8 ans



Initiation à la méditation avec Moksha l'éléphant

Trivedi, Ira

Marabout, 2017

Le petit éléphant Moksha initie les enfants à la méditation pour travailler la concentration et se sentir calme.

A partir de 5 ans



J'aime être zen

Fouquier, Elsa

Gallimard-Jeunesse Musique, 2018

Mes petites découvertes sonores

Une découverte en images de six postures zen : l'arbre, la montagne, le poisson, la cascade, la grenouille et le repos. Les puces sonores émettent six musiques zen apaisantes pour favoriser les temps calmes.

A partir de 2 ans



Je découvre le yoga

Diederichs, Gilles

Salomon-Rieu, Véronique

Rue des enfants, 2011

Aux petits bonheurs des enfants

Guide d'initiation au yoga proposant une série d'exercices ludiques pour développer en douceur la souplesse de l'enfant et l'aider à se relaxer. Avec des conseils pratiques destinés aux parents et un CD audio pour des moments de détente et d'écoute musicale.

Tout public



Je m'assouplis en m'amusant

Jouanne, Elisabeth

Bayard Jeunesse, 2019

Le yoga des petits

Onze postures et une relaxation inspirées du yoga sont présentées étape par étape. Chaque exercice correspond à un thème spécifique que peut choisir l'enfant selon ses besoins : se muscler, s'étirer ou encore se sentir fort et agile.

A partir de 3 ans



Mon imagier yoga : 30 postures ludiques de A à Z : 3-12 ans

Vinay, Shobana R.

Mango, 2017

Etui zen

Des cartes destinées aux enfants, présentant des postures en pas à pas et leurs bienfaits.

Tout public



Mon premier livre de yoga

Bauermeister, Alex

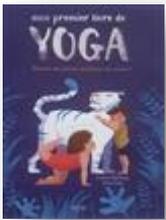
Waycott, Flora

Rue des enfants, 2019

Aux petits bonheurs des enfants

Des animaux présentent les postures les plus accessibles du yoga afin de s'initier à ce loisir ainsi qu'à la méditation et à l'importance de la respiration.

A partir de 3 ans



Mon premier livre de yoga : découvre des postures inspirées par les animaux !

Pajalunga, Lorena V.

Kimane éditions, 2017

Seize postures simples, inspirées par un animal et adaptées aux jeunes enfants, sont détaillées et illustrées pour une initiation au yoga.

A partir de 4 ans



Mon petit yoga musical : yoga et relaxation pour les enfants

Fruchard-Rivoiron, Violaine

Roger, Patrick

Qu, Lan

Didier Jeunesse, 2024

Six séances de relaxation basées sur la sophrologie et dix séances de yoga postural invitant l'enfant à prendre conscience des sensations corporelles en écoutant des mélodies célèbres du répertoire classique, composées par Offenbach, Schubert, Satie et Debussy, entre autres. Les morceaux peuvent être écoutés en ligne ou grâce au CD audio.

A partir de 3 ans



L'oiseau

Serrat, Carole

Stopnicki, Laurent

Aki

Milan jeunesse, 2020

Petit yogi

Relax sessions

Pour s'initier au yoga et à la relaxation, ce livre en forme d'oiseau présente pas à pas la posture du même nom. Facile à réaliser, elle favorise la concentration, l'équilibre et l'harmonie.

A partir de 2 ans

Petites séances de yoga en famille : 8 rituels pour un quotidien serein

Cuisinier, Emilie

Hatier, 2020

Les ateliers du bien-être

Huit séances de yoga adaptées aux différents moments de la journée pour pratiquer la relaxation en famille : bien commencer la journée, se ressourcer à la fin de celle-ci, se préparer au sommeil, gérer les émotions négatives au quotidien ou encore développer ses capacités d'attention. Avec des jeux d'acroyoga pour renforcer la confiance mutuelle.

Tout public



Se mettre au yoga pour les nuls en BD

Cuadrado, Clara

First Editions, 2018

Pour les nuls en BD

Tout sur le yoga, ses origines, ses pratiques, les postures et des conseils à suivre.

Tout public



Le yoga de Kika : 14 postures, 4 histoires relaxantes

Dezé, Ulrika

Milan jeunesse, 2011

Cet ouvrage propose une séance complète de yoga avec la description des postures utilisées, accompagnée d'une comptine autour du thème évoqué par chaque posture. Il est possible de ne faire qu'une séance de 10 minutes, selon ses envies et disponibilités. Avec un code couleur correspondant au but recherché : se réveiller, se concentrer, se reposer.

A partir de 5 ans



Le yoga des émotions : 5 séances complètes pour aider les petits à vivre avec toutes leurs émotions

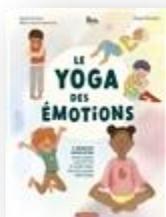
Gliozzo, Agnès

Faure Ambroise, Marie

Casterman, 2022

Une séance de yoga est associée à chaque émotion, positive ou négative, de l'enfant : calme, angoisse, colère, excitation ou encore fatigue. Les petits apprennent à ressentir leurs sentiments et prennent conscience de leur corps, seuls ou accompagnés, à travers diverses postures décrites pas à pas.

A partir de 5 ans





Le yoga des enfants : mon premier livre pour apprendre le yoga de 3 à 12 ans

Walter, François

2022

Le Yoga des enfants s'adresse à tous les petits qui ont besoin dès le lever d'exprimer l'énergie qu'ils ont en eux !

Ce livre, réalisé en collaboration avec Adarana da Silva, professeure de yoga pour enfants, propose des exercices de yoga faciles et amusants, adaptés aux enfants, pour se préparer à vivre une journée pleine d'énergie.

Sous forme de jeux, par l'imitation du paon, du chien, du papillon, de la sauterelle, du chat ... chaque exercice met en scène un mouvement bénéfique à la santé des petits.

A partir de 3 ans



Le yoga des p'tits chats : 20 postures pour l'éveil des tout-petits : dès 2-3 ans

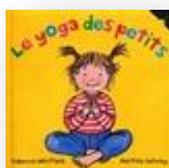
Anaya, Carole

Larousse, 2021

Mes petits cahiers d'éveil

Vingt séances de yoga de quinze minutes chacune pour aider les tout-petits à prendre conscience de leur corps, gérer leurs émotions, canaliser leur énergie et développer leur capacité à coopérer ainsi que leur confiance en eux.

Maternelle, Petite section



Le yoga des petits

Whitford, Rebecca

Selway, Martina

Gallimard-Jeunesse, 2005

Gallimard album

10 postures de yoga expliquées aux tout-petits, présentées sur des doubles pages. Chaque posture correspond à un animal. Des conseils simples permettent aux parents de guider l'enfant et une double page de photographies montre les enfants en action. *Dès la naissance*



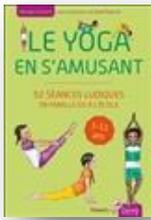
Yoga en musique pour les enfants : la danse des animaux

Merle, Jasper

Père Castor-Flammarion, 2017

Une initiation au yoga à travers l'imitation de postures d'animaux. Un QR code permet d'écouter douze ambiances sonores propices à la relaxation.

A partir de 5 ans



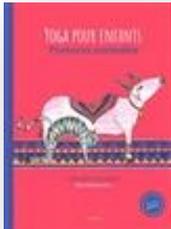
Le yoga en s'amusant : de 3 à 11 ans : 52 séances ludiques en famille ou à l'école
Chissick, Michael

Dangles, 2018

Parenting

Une boîte à outils pour pratiquer, en famille ou à l'école, le yoga à travers 52 jeux, diverses postures et des objectifs pédagogiques précis.

Tout public



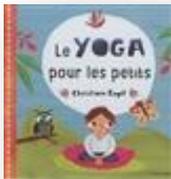
Yoga pour enfants : postures animales

Oostendorp, Leila Kadri

Cipango, 2021

Quinze postures de yoga présentées et expliquées pas à pas au travers d'illustrations représentant des animaux pour initier les enfants à la pratique : s'étirer comme un chien, rugir comme un lion, bouger les genoux comme des ailes de papillon, se cambrer comme un chat ou encore sauter comme une grenouille.

Tout public



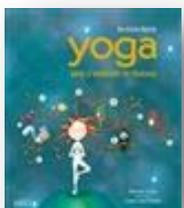
Le yoga pour les petits

Engel, Christiane

Editions de l'Imprévu, 2017

26 postures de yoga inspirées des animaux et de la nature qui permettent aux enfants de s'assouplir, de se muscler, de développer leur confiance en eux et leur concentration, mais aussi de bien se réveiller ou s'endormir et de s'amuser. Chacune est présentée à travers un court texte explicatif.

A partir de 3 ans



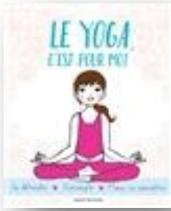
Yoga pour s'endormir en douceur : une histoire illustrée

Gates, Mariam

IDEO, 2016

A travers l'histoire de la nature qui s'endort doucement pour la nuit, plusieurs positions de yoga sont proposées pour conduire l'enfant vers un état de calme et de tranquillité propice à l'endormissement.

A partir de 4 ans

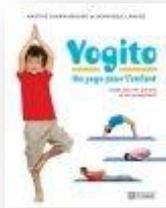


Le yoga, c'est pour moi

Rissman, Rebecca

Bayard Jeunesse, 2017

Cet ouvrage pratique propose de découvrir les bases du yoga en fournissant des informations sur cette discipline, en expliquant le déroulement d'une séance et en détaillant les postures et leurs bienfaits. Chacune est illustrée et expliquée pas à pas. *A partir de 10 ans*



Yogito : un yoga pour l'enfant : guide pour les parents et les enseignants

Martine Giammarinaro, Dominique Lamure.

Giammarinaro, Martine

Lamure, Dominique

HOMME (DE L'), 2015

Que ce soit à l'école ou devant l'écran, les enfants passent chaque jour plusieurs heures en position assise. De plus, un emploi du temps surchargé les oblige souvent à composer avec une dose importante de stress. Adaptée aux besoins des jeunes, la pratique du yoga les aide à prendre conscience de leur corps et à en libérer les tensions, à éveiller leur esprit, à stimuler leur imagination et à favoriser leur relaxation. Destiné aux enfants de 6 à 14 ans, cet ouvrage propose des postures, des exercices de respiration et de relaxation, dans une approche ludique qui leur permettra d'intégrer la pratique du yoga en toute simplicité.

Tout public