

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages sur le Yoga

Malette pédagogique: « Le yoga des petits - cycles 1 et 2 »- Elisabeth Jouanne- Livret pédagogique + DVD+ affiches- Edition Bayard

« Le yoga des petits »- Rebecca Whifford et Martina Selway- Edition Gallimard Jeunesse-

« Le yoga des petits pour bien dormir »- Rebecca Whifford et Martina Selway- Edition Gallimard Jeunesse-

« Mon petit yoga »- Livre + CD- Gérard Arnaud-Editions Formulette Productions-

Ouvrages sur l'attention, la concentration, la relaxation

« La relaxation active à l'école et à la maison - cycles 1, 2, 3 »- Samy Boski- Editions Retz

« Calme et attentif comme une grenouille »-Livre + CD- Eline Snel -Editions Les Arènes

« Tout est là, juste là »-Livre + CD- Jeanne Siaud-Facchin - Editions Odile Jacob

« Un coeur tranquille et sage »- Livre + CD- Susan Kaiser Greenland - Editions Les arènes

« Mes premières activités pour être Calme et concentré- 3-6 ans »- Editions Nathan

« Heureux et détendu »- M. Locatelli- Editions Nathan

« Mon cahier méditatif Méditation »- Editions Eyrolles

Me contacter par mail pour envoi lien Lien Dropbox pour consulter des extraits des CD.
fanny.durand@ac-bordeaux.fr



Elisabeth Jouanne - Professeur des écoles et professeur de yoga

Voici une méthode complète, simple et facile d'usage, pour se lancer dans l'aventure du yoga avec les petits et leur apporter détente, concentration et plaisir d'apprendre. Cette mallette permet de pratiquer un Yoga spécialement adapté pour les petits en 16 postures reliées au monde animal ou végétal. Des exercices ludiques qui ne prennent pas plus de 15 mn par jour et permettent aux élèves d'entrer plus facilement dans les apprentissages. Conçu par une enseignante de maternelle spécialisée en yoga, cette méthode repart de la rubrique mensuelle de *Pomme d'Api*, illustrée par Ilya Green. Parution le 15 octobre.

Des postures simples et joyeuses :

- Pour connaître son corps, apprendre le bien-être, écouter et dompter ses émotions.
- Pour que le corps soit un vecteur des apprentissages.
- Pour motiver et épanouir vos élèves.

Contenu :

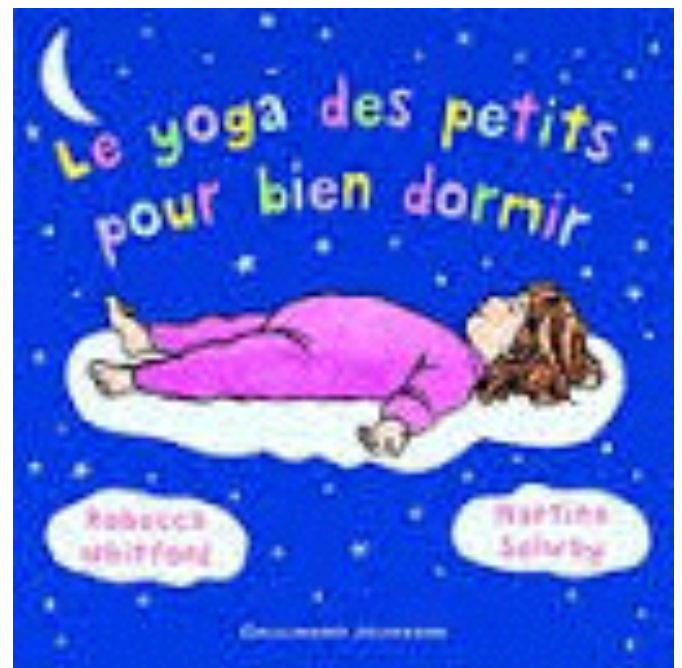
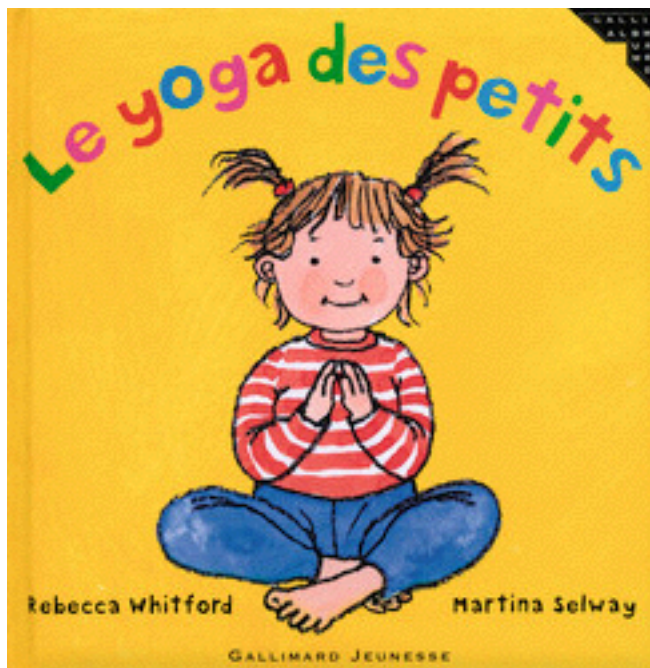
- 16 affiches avec 16 enchaînements et postures
- + 1 affiche du corps humain
- + 16 fiches pédagogiques cartonnées
- + 1 guide pédagogique
- + 1 DVD avec des vidéos tournées en classe et en individuel



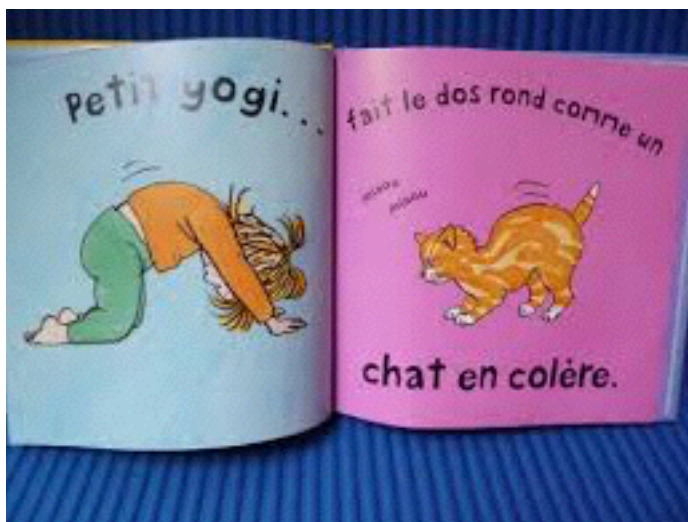


Extraits du livre:





Extraits du livre:



Cycles 1, 2 et 3

La relaxation active à l'école et à la maison

SAMY DOSKI



R
RETZ

PS • MS • GS

Relaxer les enfants à l'école maternelle

MICHÈLE GUILLAUD



R
RETZ



Eline Snel

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ?

La méditation est un outil simple et efficace. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats.

Ce livre original et plein de charme propose de brefs exercices pour tous les jours. Il est destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leur parents.



« La méditation de pleine conscience, c'est apprendre à être vraiment présent. Être présent à ce que l'on vit. Au moment où on le vit. Juste maintenant. C'est cela qui change tout.

Pour chacun d'entre nous, pour les enfants et les ados aussi !

J'ai aimé écrire ce livre, ce livre pour vous, parents, enseignants, thérapeutes... Pour aider nos enfants à grandir, à s'épanouir, à vivre mieux, à résister à la dispersion, à être moins stressés, plus concentrés. Pour leur permettre de se relier, à chaque instant, à toutes leurs ressources. Tout est là, juste là, pour ne pas se faire engloutir par le flot de ce monde. Ainsi pourront-ils devenir des adultes bien dans leur tête, dans leur cœur, dans leur vie, en accord profond avec ce qu'ils sont...

Dans ce livre, vous trouverez mille et un exercices, une panoplie d'idées et de ressources, pour pratiquer avec eux, à la maison, à l'école, à chaque instant de vie. Et bien sûr les programmes détaillés de pleine conscience pour les enfants et les adolescents, et un CD, pour guider les méditations. » J. S.-F.

Jeanne Siaud-Facchin est psychologue clinicienne, psychothérapeute, fondatrice des centres Cogito'Z. Elle pratique et enseigne la méditation de pleine conscience à Paris et à Marseille.

Spécialiste reconnue des surdoués, elle est l'auteur notamment de *L'Enfant surdoué*, *Aider l'enfant en difficulté scolaire*, *Trop intelligent pour être heureux ?* et *Comment la méditation a changé ma vie...* qui ont tous été d'immenses succès.



Dans un monde où jeux vidéo, téléphones portables et ordinateurs entraînent agitation et troubles du sommeil, le pouvoir de quelques exercices tout simples est spectaculaire. Depuis plus de quatorze ans, Susan Greenland a mis au point une méthode spécialement adaptée aux enfants. Inventif et ludique, ce livre restitue la quintessence de son travail validé par l'université de Californie.

Ce livre comporte : • Une mine de ressources et d'idées pour les parents et les enseignants • De nombreux jeux et contes pour grandir à l'intérieur • Un CD de 8 exercices faciles pour apprendre à se concentrer, à se calmer et à se sentir plus heureux.

Contenu du CD :

Des exercices tout simples pour développer le bien-être physique et mental.

À faire tout seul dans sa chambre, ou avec un parent, ou à l'école. Il suffit d'un coussin, d'un tapis ou même d'une chaise.

1. L'étoile de mer : yoga en pleine conscience.

Méditation en mouvement pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

2. Sentir son souffle :

La respiration comme support de l'attention

Méditation de base pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

3. Écouter une cloche : le son comme support de l'attention

Pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

4. Contempler le ciel et les étoiles : La vue comme support de l'attention

Pour les enfants de 7 à 12 ans. 6 min.

5. Le voyage du papillon :

Le corps comme support de l'attention

Relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans. 7 min.

6. Le grain de raisin : les 5 sens comme support de l'attention

Pour les enfants de 7 à 12 ans. 8 min.

7. La méditation sous la pluie : apprendre l'impermanence

Méditation sur le changement pour les enfants de 7 à 12 ans. 6 min.

8. Tout comme moi : méditation de compassion

Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. 6 min.





Auteur : M. Locatelli

Illustrateur : . Aki

Le premier livre de méditation pour enfants !

Comment me concentrer ? M'accepter comme je suis ? Que faire pour apaiser ma colère ? Comment reconnaître mes sentiments et y répondre sereinement ?

- Autour du personnage de Shamata, 20 petites histoires quotidiennes qui parlent à l'enfant : Stress, tristesse, difficultés de concentration, colère, joie...
- À la fin de chaque histoire, Shamata explique au lecteur comment réagir
- Avec une dizaine d'exercices guidés de méditation et de respiration en audio (lien MP3).



Mon cahier récréatif Méditation

Des activités simples et ludiques pour aider votre enfant à respirer, à se concentrer et à gérer ses émotions

Auteur(s) : Marine Locatelli, Thomas Tessier

Editeur(s) : Eyrolles

Collection : Les cahiers récréatifs

Nombre de pages : 64 pages

Date de parution : 08/10/2015

EAN13 : 9782212560695 Une aventure humaine pour aider votre enfant à se découvrir

Ce premier cahier d'activités de pleine conscience en sept étapes est une invitation pour votre enfant à s'arrêter et à observer en votre compagnie ce qui se déroule dans son monde intérieur.

S'arrêter pour ressentir, ralentir et vivre l'instant présent tel qu'il est, avec curiosité.

Au fil des pages, votre enfant explore ses pensées, ses émotions, et découvre sa respiration grâce à des activités à savourer sans se presser !

A partir de 6 ans.