

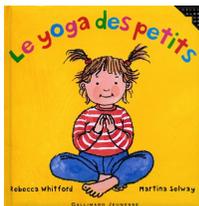


Mes premières comptines pour bien dormir : petits massages doux pour bébé / conçu avec Gilles Diederichs ; illustré par Géraldine Cosneau - Nathan Jeunesse, 2013

Cote : A Chansons-comptines

Un livre-CD qui propose comptines, sons de la nature et activités relaxantes pour faciliter le rituel du coucher. Les parents accompagnent l'enfant dans la découverte de son corps, le relaxent ou le calment pour l'aider à trouver le sommeil.

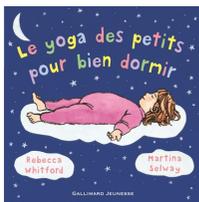
ALBUMS DOCUMENTAIRES



Le yoga des petits / Rebecca Whitford & Martina Selway - Gallimard jeunesse, 2005

Cote : 613.7 A

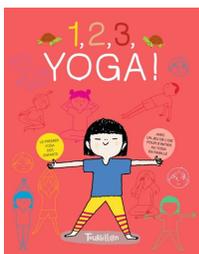
10 postures de yoga expliquées aux tout-petits, présentées sur des doubles pages. Chaque posture correspond à un animal. Des conseils simples permettent aux parents de guider l'enfant et une double page de photographies montre les enfants en action.



Le yoga des petits pour bien dormir / Rebecca Whitford & Martina Selway Gallimard jeunesse, 2006

Cote : 613.7 A

Présente 10 postures de yoga relaxantes pour aider les petits à se calmer avant l'heure du coucher ou de la sieste en imitant les animaux nocturnes présentés et Petit Yogi.



1, 2, 3, yoga ! : le premier yoga des enfants : avec un jeu de l'oie pour s'initier au yoga en famille / Michèle Desrues, Geneviève Devinat, Aki Editions Tourbillon, 2016

Cote : 613.7 DES

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.



Mon premier livre de relaxation / Gilles Diederichs ; Véronique Salomon-Rieu Rue des enfants, 2010

Cote : 613.7 DIE

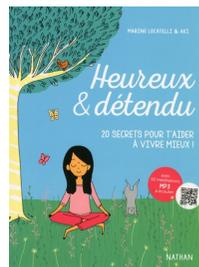
A travers les aventures de Julie et Noa, cet ouvrage propose une série d'exercices ludiques et de jeux pour permettre à l'enfant de se détendre, de se calmer et de développer son attention et sa concentration. Le CD-ROM propose des musiques pour accompagner les activités.



100 % yoga des petits : bien dans son corps, bien dans sa tête / Elisabeth Jouanne ; illustrations Ilya Green Bayard Jeunesse, 2015

Cote : 613.7 JOU

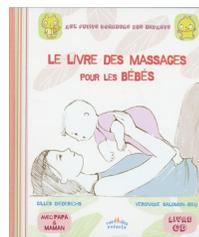
45 enchaînements présentés, étape par étape, dans le langage des petits : rituels du matin, réveil des sens, assouplissements...



Heureux & détendu : 20 secrets pour t'aider à vivre mieux ! / Marine Locatelli & Aki - Nathan, 2015

Cote : 613.7 LOC

20 courtes histoires 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 guidés accessibles en MP3.



Le livre des massages pour les bébés / Gilles Diederichs ; Véronique Salomon-Rieu, ill. Rue des enfants, 2008

Cote : 613.7 DIE

Initiation pas à pas du massage sur les différentes parties du corps de bébé. Pour chaque nouvelle technique, une comptine permet d'effectuer le massage en musique, chaque chanson se trouvant sur le CD.

mes p'tites Histoires ZEN



Médiathèque André Malraux

Bibliothèque Jeunes

ALBUMS PETITE ENFANCE



Petite gymnastique fantôme / Jacques Duquennoy - A. Michel jeunesse, 2013
Cote : A Livres-jeux

Tous les personnages doivent faire leur gymnastique. Au fil des exercices, le livre doit être tourné ou encore secoué pour faire bouger les chaînettes qui forment le contour, les cheveux ou la queue des personnages.



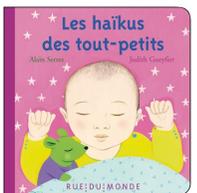
1, 2, 3, gym ! / Alain Crozon - Les Grandes personnes, 2013
* Titre général : Un livre qui remue !
Cote : A CRO Petite enfance

C'est l'heure de la gym pour tout le monde : le lapin se muscle les oreilles, l'hippopotame travaille les mâchoires et l'enfant ouvre et ferme les paupières, puis finit par s'endormir. Une histoire à raconter au moment du coucher.



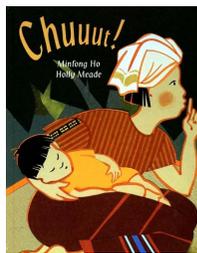
La vie est une berceuse / Malika Doray - Editions MeMo, 2015
Cote : A DOR Petite enfance

Un album sous forme de berceuse pour découvrir le rythme de la vie quotidienne, jour après jour et nuit après nuit.



Les haïkus des tout-petits / Alain Serres, Judith Gueyfier - Rue du monde, 2016
Cote : A GUE

32 courts poèmes inspirés des haïkus pour évoquer les émotions perçues par de jeunes enfants pendant une journée, du réveil jusqu'au coucher, à travers les lieux qu'ils fréquentent (chambre, cuisine, jardin public, etc.). Chaque séquence est annoncée par une page de titre illustrée d'une famille d'oiseaux, suivie par des illustrations d'enfants pour deux haïkus sur un même thème.



Chuuur ! : berceuse thaï / Minfong Ho; ill. de Holly Meade ; texte français de Rose-Marie Vassallo - Père Castor - Flammarion, 1998
Cote : A MEA

Une maman fait taire l'un après l'autre tous les animaux afin que son bébé dorme.



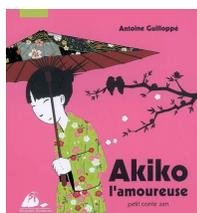
La Rivière sous les étoiles / Hanna Bandes ; Ill. Jeanette Winter - Deflandre, 1994
Cote : A WIN

Une Indienne et son enfant à bord de leur pirogue découvrent la nuit.



Akiko la curieuse : petit conte zen / texte et illustrations, Antoine Guilloppé P. Picquier, 2004
Cote : A GUI

Akiko est une petite fille japonaise vivant au pied du mont Fuji. Avidement d'aventure, elle se lance dans une courte quête qui lui apprendra à ne pas faire demi-tour au premier obstacle venu, à affronter le danger et à maîtriser ses peurs si elle veut parvenir au bout du chemin, là où l'attend une belle surprise.



Akiko l'amoureuse : petit conte zen / Antoine Guilloppé - P. Picquier, 2008
Cote : A GUI

Akiko, une petite fille japonaise vivant au pied du mont Fuji, rencontre une nuit Takiji, un jeune garçon qui ne peut pas sortir le jour depuis que la sorcière Sayoko lui a jeté un sort. Akiko se rend chez la sorcière qui lui révèle le secret qui peut délivrer Takiji de sa peur : l'amour.



Nouveaux contes zen / Jon J. Muth Circonflexe, 2008
Cote : A MUT

Anna, Charles, Martin, le panda Eau-Paisible et son neveu Koo, apprennent ensemble à se méfier des apparences, à aller au-devant des autres et à profiter du temps passé auprès de ceux qu'ils aiment.



Petits contes zen / Jon J. Muth Circonflexe, 2005
Cote : A MUT

Martin, Anna et Charles trouve un jour un panda dans leur jardin. C'est Eau-Paisible qui va devenir l'ami des enfants et leur raconte de belles histoires.

COMPTINES



Comptines de relaxation / Gilles Diederichs ; illustrations de Nathalie Choux - Nathan, 2008
Cote : A Chansons-comptines

Un livre CD qui propose comptines, musiques et sons de la nature. Pour que les parents accompagnent l'enfant dans la découverte et la détente de son corps.



Gym et comptines pour les petits / Rida Ouerghi ; illustré par Elsa Fouquier Gallimard-Jeunesse, 2012
Cote : A Chansons-comptines

Un album pour favoriser l'éveil moteur des enfants en leur proposant de se familiariser avec les gestes de base (marcher, courir, ramper, etc.). Neuf séances d'activités sont illustrées et accompagnées d'une comptine.



Mes comptines pour gigoter / Orianne Lallemand ; illustrations Sébastien Pelon Père Castor-Flammarion, 2015
Cote : A Chansons-comptines

Douze comptines invitant à bouger, sauter et danser : nommer les doigts de sa main, faire la galipette, glisser dans la neige, etc. Elles permettent de découvrir le corps et la motricité.



Mes premières comptines de relaxation : petits massages doux pour bébé / illustré par Emiri Hayashi ; conçu avec Gilles Diederichs - Nathan Jeunesse, 2013
Cote : A Chansons-comptines

Un livre-CD qui propose comptines, musiques et sons de la nature. Pour que les parents accompagnent l'enfant dans la découverte de son corps, l'éveillent en douceur ou le calment pour l'aider à trouver le sommeil.