

Véronique Mainguy et Laurence Mucha

# MON YOGA QUOTIDIEN

33 CLÉS POUR LES 7-14 ANS



*Par les auteures des pages enfants  
du magazine Esprit Yoga*

**196 pages et plus de 100 illustrations**

**16€**

Editions Esprit Yoga

# MON YOGA QUOTIDIEN

## 33 CLÉS POUR LES 7-14 ANS

Dans cet ouvrage accessible, concret et richement illustré, Véronique Mainguy et Laurence Mucha nous font partager leur grande expérience de la pratique du yoga avec les jeunes de tout âge.

L'approche pédagogique de ce livre est simple et efficace et fournit toutes les informations pour une pratique réussie. Y sont proposées **33 séquences de yoga** conçues pour s'intégrer utilement dans la vie quotidienne des jeunes, tout au long de la journée et de l'année. De multiples récits, rencontres, clin d'œil philosophiques, relient yoga, émotions, jeu et créativité, dans l'ouverture aux autres et à l'environnement.

### Mon yoga quotidien s'adresse :

- Aux jeunes, qui pourront, dès 7 ans, pratiquer seuls grâce aux nombreuses illustrations et légendes.
- A tout adulte désireux de partager le yoga avec les enfants qui l'entourent.
- Aux éducateurs, enseignants et animateurs, pour nourrir leurs enseignements et leurs activités pédagogiques.

16€

Feuilletez  
des extraits  
du livre ici :

[www.calameo.com  
/accounts/3983209](http://www.calameo.com/accounts/3983209)



Pour commander ce livre remplissez le coupon ci-dessous et envoyez-le avec votre chèque à Abo Press, 19 rue de l'Industrie, 67400 Illkirch (tel 03 88 66 32 34).  
ou rendez-vous sur [store.esprityoga.fr](http://store.esprityoga.fr)



Je souhaite commander un exemplaire du livre *Mon yoga quotidien* au prix de 16€. Je rajoute 3,71€ pour l'affranchissement.  
Je joins un chèque pour un **total de 19,71€** libellé à l'ordre d'Esprit Yoga Editions.

### Nom et adresse du donneur d'ordre

Nom/Prénom : .....  
Adresse : ..... CP : [ ][ ][ ][ ][ ]  
Ville : ..... Pays : .....  
Mail : ..... Tel : .....

### Adresse de livraison (remplir si différente de l'adresse du donneur d'ordre)

Nom/Prénom : .....  
Adresse : ..... CP : [ ][ ][ ][ ][ ]  
Ville : ..... Pays : .....  
Mail : ..... Tel : .....