

# Contez Yoga

Dans le *Contez Yoga*, les enfants de 1 à 6 ans sont les personnages du conte à travers les postures d'animaux (chat, tigre, lion, éléphant...) qui soufflent, touchent, sentent, marchent, sautent, chantent et dansent. Le *Contez Yoga* est volontairement ludique tant dans le conte que dans le déroulement et le matériel utilisé. Suivant le lieu où il est pratiqué, il peut être suivi d'activités créatives comme faire le personnage du conte.

Ce livre est davantage destiné aux pratiquants de yoga, qu'ils soient professionnels ou parents. Ils pourront adapter les postures, le temps, les respirations et guider les enfants. Le *Contez Yoga* peut se pratiquer en institution (écoles, centres de loisirs, espaces jeux, etc.) et à la maison.

Conteuse auprès des tout-petits (2 mois – 3 ans) et des maternelles, auteure de ses contes, pratiquante et enseignante de yoga pour les enfants, Michelle Van Hooland propose ici la pratique du yoga sous forme de contes avec des tout-petits, dès qu'ils marchent et tiennent l'équilibre, avec des maternelles et des primaires.

*Michelle Van Hooland* est enseignante de yoga pour les enfants, conteuse, docteure en psychologie et docteure en sciences du langage.

En couverture : dessin de MVH, 2018

ISBN : 978-2-343-19417-2

13 €



9 782343 194172



Michelle Van Hooland

Contez Yoga

saisons des contes

Michelle Van Hooland

# Contez Yoga

Contes pour enfants de 1 à 6 ans



L'Harmattan