

# Pratiques corporelles de bien-être : des ressources pour la classe

## Dès la maternelle

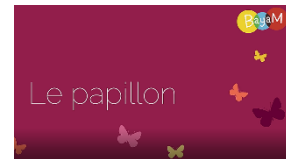
(cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux ressources ou à une présentation de celles-ci)



SE POSER /  
SE RELAXER



APPRENDRE  
AUTREMENT



PLAISIR  
D'AGIR

35 exercices simples et ludiques,  
avec fiche support pour chacun d'eux !  
Proposés par BAYARD

Si vous bénéficiez d'un vidéo projecteur :  
8 exercices de yoga en vidéo !  
Proposés par BAYARD



GESTION  
DE SES EMOTIONS

CONFIANCE  
EN SOI

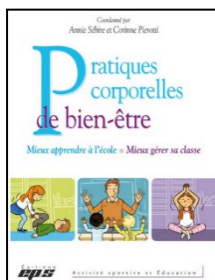


« L'éveil de la petite grenouille »  
Des temps de méditation avec supports audios  
1 livre + 1 CD  
Eline SNEL – Editions LES ARENES

Collection *Le bien-être des petits*  
2 propositions : *J'apprends à me relaxer* / *Je fais du Yoga*  
1 support (livre/chevalet) + 1 CD  
Gilles DIEDERICHS – Editions NATHAN

## Pour l'élémentaire

(cliquez sur les images ci-dessous pour accéder à une présentation de ces ressources)



DECOUVRIR / MIEUX CONNAITRE  
SON CORPS

EVACUATION  
DU STRESS



« Pratiques corporelles de bien-être »  
77 situations illustrées,  
organisées en 7 familles du bien-être  
Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI – Editions EPS

« Calme et attentif comme une grenouille »  
Des temps de méditation avec supports audios  
1 livre + 1 CD  
Eline SNEL – Editions LES ARENES