

Catherine Millepied-Flori, professeure de yoga • Illustrations : Kabuki

# Ma relaxation

## du matin



INCLUS  
2 histoires  
relaxantes  
**LIVRE CD**



6 postures pour bien me relaxer au réveil  
avec Adèle, Oscar et Tichou

LE DUC . S  
JEUNESSE



Livre à retourner!

# Ma relaxation du soir

Catherine Millepied-Flori, professeure de yoga • Illustrations : kabuki



6 postures pour bien me relaxer au réveil  
avec Adèle, Oscar et Tichou



Livre à retourner !

INCLUS  
2 histoires  
relaxantes  
LIVRE CD



LE D U C . S  
J E U N E S S E

ISBN : 979-10-285-1021-3

14,90 euros  
Prix TTC France



**À Amalia, merveilleuse *baby girl*.**  
**« Que ce livre guide tes pas chaque jour vers des promenades ensoleillées. »**  
**À Aleph, mon premier lecteur, qui aime tant les histoires et les livres.**  
**Un grand merci à Yaëlle et à Alban pour leur précieuse participation.**  
**Avec tout mon amour.**

*Catherine*

**Pour Efflam, Kamu et Hanaé.**

*Kabuki*

Maquette intérieure et couverture : Efflam Caplain  
Correction : Marie-Laure Deveau  
Les textes des promenades sont de Catherine Millepied-Flori.  
La musique de « Promenade au lever du soleil » ainsi que les paroles et la musique de « Viens dans mon jardin »  
sont de Laurent Millepied.  
La musique de « Promenade au coucher du soleil » est de Sylvain Millepied.  
« Viens dans mon jardin » est interprété par Yaëlle et Alban Millepied.

Illustrations : Kabuki  
[www.pandoudou.com](http://www.pandoudou.com)

© **Leduc.s Jeunesse**, une marque des éditions Leduc.s, 2018  
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse  
29 boulevard Raspail - 75007 Paris

ISBN : 979-10- 285-1021- 3

Achévé d'imprimer en mars 2018 sur les presses d'Estella  
Imprimé en Espagne  
Dépôt légal : avril 2018

# Ma relaxation

## du matin



**MARQUE-PAGE**

Téléchargez  
les pistes du CD  
via l'application !

6 postures pour bien me relaxer au réveil avec Adèle et Tichou

Écrit par Catherine Millepied-Flori

Illustré par Kabuki





Merci à tous les enfants avec qui j'ai eu la joie de partager la danse et le yoga, et qui m'ont ouvert leurs cœurs et leurs imaginaires. Grâce à eux, j'ai pu préserver en moi la fraîcheur et l'émerveillement de l'enfance. Chacun d'entre eux est l'inspirateur de mes livres.

*Catherine Millepied-Flori*

*Auteure de Mon yoga du matin-Mon yoga du soir  
et Yoga féminin.*

## La relaxation, seul(e), en famille ou à l'école

**Seul(e) :** la relaxation favorise l'éveil des sens et l'imagination, afin que l'enfant soit créateur de ses ressources intérieures, de son espace sécurisant, de son bien-être. Elle sollicite son autonomie.

**En famille :** les pauses de relaxation favorisent les sensations de paix, de joie, de liberté, invitant toute la famille à s'apaiser.

**À l'école :** la relaxation ramène le calme dans la classe, permet aux enfants d'évacuer la fatigue, d'être présents et attentifs, en possession de toutes leurs capacités pour une meilleure intégration des apprentissages. Elle est nécessaire à un mieux-être individuel et collectif.

# Toutes les postures du matin

## Chaque posture se pratique 4 à 8 fois

### Dans les nuages

Cet étirement permet une détente profonde en évacuant les tensions musculaires, articulaires et les crispations corporelles. C'est un étirement énergétique qui favorise la circulation de l'énergie vitale, offrant à l'enfant la possibilité de se sentir en forme dès le réveil.

Pages 12 & 13



### La musique

Cette posture équilibre la respiration et le rythme cardiaque, apaise le mental. Elle permet à l'enfant de se centrer pour optimiser son potentiel physique et psychique.

Pages 14 & 15

### Les petits ronds

Cet automassage stimule le cerveau antérieur, libère des anxiétés, des angoisses et des peurs. Il ancre l'enfant dans le présent afin d'appréhender sa journée en toute sérénité.

Pages 16 & 17





### **La tortue heureuse**

Cette posture ramène l'enfant dans son espace intérieur, « dans sa maison ». Il peut ainsi se ressourcer dans la joie intérieure afin de mieux s'harmoniser avec le monde extérieur.

*Pages 18 & 19*

### **Les ailes du papillon**

Ce mouvement lent et régulier détend le haut du dos, libère les tensions du centre du cœur.

*Pages 20 & 21*



### **Le cœur paisible**

Cette posture ramène le calme dans le cœur, intensifie les sensations de paix, d'amour, de joie, de liberté. L'enfant peut vivre sa journée en toute confiance et en toute sécurité.

*Pages 22 & 23*

# Petit imagier relaxant du matin



Le nuage  
protège le ciel



La rose protège  
la beauté



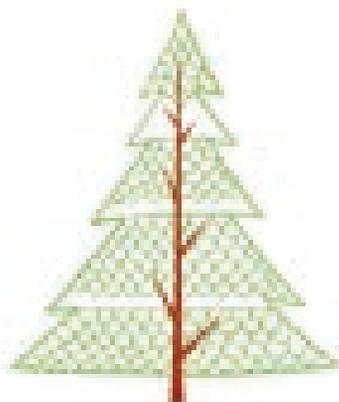
L'herbe protège  
la terre



Le bambou protège  
la forêt verte



Le lotus  
protège l'équilibre



Le sapin protège  
la terre, la forêt  
et le ciel



La tortue protège  
la protection



Le papillon protège  
la joie de vivre

Ce matin, **Adèle** va se promener avec **Tichou** dans le jardin.



# Dans les nuages



Le soleil vient de se lever. Le ciel est bleu avec des reflets dorés.  
Les nuages ressemblent à de grosses boules de coton.





Tichou, je m'étire jusqu'aux nuages. Je lève un bras en montant sur la pointe des pieds, puis je lève l'autre bras.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Ma relaxation du matin / soir**  
Catherine Millepied-Flori



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !