



## J'apprends à me relaxer

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# J'apprends à me relaxer

Gilles Diederichs

**J'apprends à me relaxer** Gilles Diederichs

 [Télécharger J'apprends à me relaxer ...pdf](#)

 [Lire en ligne J'apprends à me relaxer ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne J'apprends à me relaxer Gilles Diederichs**

---

28 pages

Présentation de l'éditeur

A travers un voyage sur cinq continents, les comptines et musiques permettent d'alterner des moments de motricité sur un rythme doux et des moments de détente (automassage, étirements, yoga, respiration consciente, relaxation musicale...) à partager avec un parent ou un aîné. Des vignettes adressées aux parents décomposent les gestes simples de massages relaxants.

Biographie de l'auteur  
Spécialiste de relaxation et sophrologie, Gilles Diederichs est musicothérapeute, auteur, compositeur et interprète de plus de 30 CD et livres CD sur le bien être : relaxation, motricité, dynamique corporelle, éveil sonore, endormissements, berceuses... adressés aux enfants, adolescents, adultes et seniors.

Gilles Diederichs organise des stages de relaxation pour enfants et adultes, ainsi que des stages de relaxation dans les entreprises. L'une de ses spécificités est d'associer les couleurs aux sons dans ses techniques de relaxation.

Au plan artistique, Gilles Diederichs est auteur compositeur interprète, et pour certaines œuvres, co-auteur de CD et livres-CD sur le bien-être : relaxation, motricité, dynamique corporelle, éveil sonore, endormissements, berceuses qui s'adressent aux enfants, adolescents, adultes et seniors.

Ses œuvres sont produites entre autres par des labels comme Chiff-Chaff, Nathan, Dunod, Rym Musique ; et distribuées par Decitre, Amazon, Fnac, Nature et Découvertes, Virgin, etc.

Il participe également à la réalisation de films d'animation pour enfants. Toutes ses créations sont présentées en détail dans son site officiel, Les Couleurs Musicales, avec des extraits à l'écoute pour les œuvres les plus récentes. Son site : <http://www.lescouleursmusicales.com/index.php>

Diplômes des Arts Appliqués et des Arts Déco en poche, Nathalie Choux part d'abord fabriquer des marionnettes à Prague. Elle en revient avec le goût d'inventer des volumes avec ce qui lui tombe sous la main, tête de plus en plus de la céramique, bref laisse libre cours à une créativité pétulante, qui anime toujours les livres qu'elle écrit ou illustre. Elle vit aujourd'hui à Montreuil.

Son blog : <http://nathaliechoux.blogspot.fr/>

Download and Read Online J'apprends à me relaxer Gilles Diederichs #WGMT1LZ2Q5U

Lire J'apprends à me relaxer par Gilles Diederichs pour ebook en ligneJ'apprends à me relaxer par Gilles Diederichs Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres J'apprends à me relaxer par Gilles Diederichs à lire en ligne.Online J'apprends à me relaxer par Gilles Diederichs ebook Téléchargement PDFJ'apprends à me relaxer par Gilles Diederichs DocJ'apprends à me relaxer par Gilles Diederichs MobipocketJ'appends à me relaxer par Gilles Diederichs EPub

**WGMT1LZ2Q5UWGMT1LZ2Q5UWGMT1LZ2Q5U**