**Contes du yoga : qui a volé le soleil ?**

**Thérèse Dufour, Marie-Claire Hamon, Maurèen Poignonec**

Hatier

9782218981296

32 pages

11,95 euros

Date de parution : 04/04/2017

*31 mars 2017*

Une nouvelle collection, accessible dès 4 ans, associe la lecture d'un conte traditionnel à une pratique du yoga. Extrêmement bien conçue, d'une qualité d'écriture et d'illustration remarquable, elle propose avec un égal savoir-faire, une séance posturale et respiratoire de yoga ainsi qu'un exercice de relaxation à mettre en pratique avec son enfant.

Ainsi, à partir des mots de l'histoire (conçue pour l'oralité), le jeune lecteur, à travers des postures simples et adaptées, va vivre les émotions des personnages, les mimer et s'en amuser, s'imprégner de sensations de bien-être et le cas échéant, vaincre ses peurs.

De son côté, le lecteur adulte va partager un moment de complicité et de partage agréables avec son auditeur, se saisir de cet instant privilégié pour développer, à son tour, une harmonie heureuse entre corps et esprit.

Une invitation au détachement, plutôt simple à obtenir. Il suffit d'être disponible et disposé. En vingt minutes, le voyage et l'évasion à travers la lecture et les mouvements, s'opèrent naturellement, bienfaisants et relaxants.

Donoma est une petite fille du Septentrion. Dans son village inuit, le soleil a brusquement cessé de se lever, emprisonné par le monstre des glaces. A l'aide d'une pierre précieuse que le chamane du village lui a remise, elle part à la recherche du glacier d'or où le soleil dort, déterminée à ramener la lumière dans le village. Un voyage initiatique peuplé de rencontres dans lequel elle apprivoise sa peur du noir, prend confiance en elle et découvre les bienfaits de l'amitié.

Au fur et à mesure que le conte se déploie, des postures faciles à reproduire sont proposées (dessinées en bas de pages) et apportent à l'enfant de nombreux bienfaits (intériorisation, détermination, équilibre, renforcement musculaire, détente, etc.). L'idée étant que l'adulte initie les mouvements à imiter.

Le texte de **Thérèse Dufour**, très poétique, est idéalement destiné à une lecture à voix haute et les illustrations douces et chaleureuses de **Maurèen Poignonec** invitent au calme et à l'apaisement spontanés. Enfin les postures proposées par **Marie-Claire Hamon**, enseignante de yoga sont appropriées aux enfants.

L'ensemble constitue un album harmonieux auquel s'ajoute en fin d'ouvrage une séance de relaxation et quelques conseils et informations destinés aux parents.

Un concept innovant se construire et grandir.

Cécile Pellerin

**Contes du yoga : qui a volé le soleil ? Thérèse Dufour, Marie-Claire Hamon, Maurèen Poignonec,** Hatier**,** 9782218981296

Jeunesse France