

Alba

Ecco, una bellissima giornata sta cominciando,
dolcemente, con i primi raggi del sole...
Ascolta gli uccellini che cantano gioiosi!

Posizione dell'albero, per attingere energia dalla Terra:

1. In piedi, unisci le mani all'altezza del petto.
2. Mantieni l'equilibrio su una gamba (se necessario, appoggia a un muro per avere supporto).
3. Alza le braccia verso il cielo.





Foresta tranquilla

È piacevole osservare la pioggia, al riparo.
Produce davvero un bel suono!

- Posizione della cascata, per allungare schiena e addome e respirare profondamente:**
1. Stai in piedi con i piedi ben piantati a terra.
 2. Rivolgi i palmi delle mani verso il cielo e alza le braccia.
 3. Allunga tutto il corpo, rivolgi il viso verso il cielo.

Sott'acqua

Che fortuna potersi muovere dovunque, nei mari.
Le balene si divertono un mondo! Senti come cantano?



Posizione del pesce, per aprire i polmoni:

1. Sdraiati sulla schiena con le mani sotto i glutei, i palmi rivolti verso il pavimento.
2. Apri il petto e inarca delicatamente la schiena.
3. Solleva il mento verso l'alto.

Allo stagno

Osservare la natura e giocare con
gli amici, che giornata divertente!
Chi sta imitando la rana?



Posizione della rana, per allungarsi e... divertirsi:

1. Accovacciati con le ginocchia divaricate,
i glutei appoggiati sui talloni.
2. Appoggia i palmi delle mani a terra davanti a te.
3. Spingi con forza con mani e gambe e... salta! Avanti!

Notte d'estate

Sdraiati sotto le stelle, chiudi gli occhi
e ascolta la natura intorno a te...



Posizione di riposo per rilassarsi prima di dormire:

1. Sdraiati con le braccia lungo i fianchi e i palmi verso il cielo.
2. Divarica leggermente le gambe.
3. Chiudi gli occhi e rilassa tutto il corpo.



**Sorpresa! Questo tasto
produce ogni volta
un suono diverso!**

Premilo e indovina a quale
immagine si riferisce.

Il panda



L'elefante



La balena



La rana



Il fuoco



Publicato per Fabbri Editori
da Mondadori Libri S.p.A.
© e © 2024 Éditions Gallimard Jeunesse
Titolo originale: *Mes musiques ZEN*
Illustrazioni © Elsa Fouquier
A cura di Claire Babin
Grafica di Anne-Claire Monnier e Marie Pécastaing
Suoni a cura di Isabelle Davy, studio Circé
Produzione di Lucile Germaine
© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Prima edizione: febbraio 2026
ISBN 979-12-234-0138-5

Stampato in Cina

CREDITI MUSICALI:

The Dream (Daniel May, Marc Ferrari) © MasterSource
© Red Engine Music, Revision West - Kapagama
Healing Rain (Marc Ferrari, Matt Hirt) © MasterSource
© Red Engine Music, Revision West - Kapagama
Orca Straits (Steve Buick) © Plan 8 Music © Plan 8 Music -
Kapagama
At Last (Steve Buick) © Plan 8 Music © Plan 8 Music - Kapagama
Lullaby (Daniel May, Marc Ferrari) © MasterSource
© Red Engine Music, Revision West - Kapagama

Per attivare i suoni posizionare l'interruttore su ON.

IMPORTANTE

Informazioni da conservare

- Ogni operazione relativa alle pile deve essere svolta da un adulto.
- Per rimuovere e inserire le pile, svitare il coperchio con il cacciavite.
- Dopo la sostituzione, riporre il coperchio e riavvitare.
- Le pile non devono essere ricaricate.
- Tipi differenti di pile o pile nuove ed esaurite non devono essere mischiati.
- Le pile devono essere inserite facendo attenzione alla polarità.
- Le pile esaurite devono essere rimosse dal giocattolo.
- I poli delle pile non devono essere messi in corto circuito.
- **ATTENZIONE:** Smaltire le pile esaurite negli appositi contenitori. Tenere le pile nuove o usate fuori dalla portata dei bambini. Se le pile vengono ingerite o inserite all'interno di qualsiasi parte del corpo, contattare immediatamente un centro antiveleni.