

Sophie Martel
Marie-Hélène Tapin
Isabelle Charbonneau



UNE
HISTOIRE
à la fois

Bonne nuit Yoganimo!



Dominique et compagnie

Bonne nuit Yoganimo!



Texte : Sophie Martel et Marie-Hélène Tapin
Illustrations : Isabelle Charbonneau

*Pour mes enfants d'amour : Édouard,
qui fut à l'origine de cette belle aventure,
et Laurent, qui continue de me faire
grandir et me comble. — S. M.*

*À mon fils Simon,
mon amour, ma source
d'inspiration. — M.-H. T.*

Dominique et compagnie

Avant le dodo,
j'ai besoin d'un
moment de
détente pour
m'endormir.



Ma routine du dodo

Pendant la lecture de l'histoire

Le papillon

Le lotus

Pour respirer profondément

La tortue

L'abeille





Pour m'étirer avant
de me coucher

Le crocodile

Pour me détendre

L'étoile

Pour m'endormir
en douceur

Le bébé