

Table de matières

Kooko and Hanako	1
1. O genki desu ka ?	3
2. Trois cartes météo	6
La préparation	8
3. Le samouraï se chauffe au soleil	11
4. Le samouraï, l'ours et le tigre se rencontrent	12
5. Le samouraï se tient la tête haute	13
6. Le samouraï se lave les cheveux	13
7. Le samouraï sous la pluie	14
8. Le samouraï dresse les oreilles	14
9. Le samouraï pétrit le tigre	15
10. Le samouraï s'agrippe comme un singe	16
11. Le samouraï par temps pluvieux et ensoleillé	16
12. Le samouraï se lave les mains	17
13. Le samouraï a oublié son parapluie	17
14. Le samouraï met son armure	18
15. L'écusson sur l'armure du samouraï	18
Pour être en forme, fort et alerte	20
Calmé et sérénité	22
Calcul pour les samourais	24
Un dos solide	26
Concentré et alerte	27
Souple et détendu	29
« Détends-toi » (à faire seul)	30
Et maintenant, à toi de donner des idées	31
Comment se salue-t-on au Japon ?	33
Où se trouve le Japon ?	34
Tout ce que vous aimeriez savoir sur le programme Samouraï	35