



Pratique de la pleine conscience

Atelier régulier de 15 minutes pour enfants et adolescents, à partir de 3 ans

Vous souhaitez :

- Améliorer les capacités d'attention et d'écoute de vos enfants / élèves sur le long terme ?
- Les aider à mieux se connaître et s'accepter ?
- Apprendre des techniques de pleine conscience pour pratiquer seul, ou avec vos élèves / enfants ?

Méditer c'est être simplement là, présent ici et maintenant, sans rien enlever, ni rien ajouter.

5 minutes de pratique permet de retrouver un état de calme et de détente pour débiter une journée de manière optimale.

Comment méditer :

- > On s'assoit bien droit, les yeux fermés ou en fixant une bougie.
- > On pose son attention sur sa respiration, conscient du mouvement de l'inspire puis de l'expire
- > On apprend à accueillir ses pensées et ressentis sans les rejeter
- > Après quelques minutes, on prend une grande respiration et partageons notre expérience

Réduction :

- Du stress et de l'anxiété
 - De l'agressivité
 - De l'agitation

Augmentation :

- De la capacité à réguler ses émotions
- De la concentration
 - De l'empathie
 - Du contrôle de soi
- Des capacités de guérison