



Gentiane LEVY



LA NATURE DE L'ÊTRE

« RESTER MOI-MÊME EN LIEN AVEC LES AUTRES »

Un programme en plusieurs ateliers qui offre à l'enfant et adolescent de se reconnecter à son corps, ses sens, ses émotions et ses valeurs, afin d'être en lien avec les autres de façon sereine et authentique.

Intention

- Conscience corporelle - habiter son corps, vivre son corps dans l'espace
- Vivre ses 5 sens - être connecté à son intériorité et son environnement
- Espace vital - le bon espace pour soi et avec les autres
- S'apaiser et se centrer
- Se mettre en lien avec la nature et découvrir ses enseignements
- Développer son attention et sa concentration
- Vivre ses émotions, les ressentir, les exprimer et les apprivoiser
- Découvrir son individualité et son unicité
- Laisser s'exprimer sa créativité comme outil d'intégration et d'évolution
- Se respecter pour mieux respecter l'autre - développer des valeurs de bienveillance, d'écoute, de respect et d'entraide

Avec quoi repart l'enfant et l'adolescent ?

- Une connexion à soi et à son environnement
- Des outils ludiques pour gérer ses émotions
- Comprendre sa posture juste, en lien avec les autres
- Un autre regard sur la nature

La méthode

Les séances se déroulent en nature afin de profiter des bienfaits de la nature sur la santé psychique, physique et cognitive, reconnues par de nombreuses études scientifiques. La nature enseigne le respect, l'entraide et le bien-vivre ensemble tout en respectant son individualité et ses particularités.

Au travers de jeux et de mises en situation ludiques, nous accompagnons les participants par l'axe psychocorporel afin qu'ils vivent et découvrent leur corporalité, leurs sens et leurs émotions tout en étant en lien avec les autres. Le temps de l'échange offre à chacun de verbaliser ressentis et émotions et d'entendre avec bienveillance ceux de leurs pairs.

Les groupes seront de 4 à 6 participants afin de leur assurer une attention proche de séance particulière tout en ayant l'avantage du groupe.

Pour qui ?

Pour les enfants et adolescents qui cherchent comment être dans une relation ajustée à eux-même : gestion de leur sensibilité, émotivité, impulsivité et aux autres : difficultés relationnelles en famille, fratrie, en classe ou avec les camarades et copains.

Les ateliers dates et tarif

Atelier Enfant : Corps & Emotion

Jeudi 10h30-12h

Mars : 24 - 31

Avril : 7 - 14

Mai : 5 - 12

+ une rencontre individuelle de préparation (30mn) + une restitution (30mn).



ATELIERS ADOLESCENTS - JEUDI 12h15 -13h30

Atelier 1 : Corps & Emotion

Mars : 24 - 31

Avril : 7 - 14

+ une rencontre individuelle préparation (30mn) + une restitution (30mn).

Tarif : 200€

Atelier 2 : Gestion du stress & Prise de parole en public

Mai : 5 - 12 - 19- 26

+ une restitution (30mn).

Tarif : 200€

Nous accompagnons vos enfants

Gentiane Levy

Psychologue en libéral depuis 2007, je suis spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents. Mon approche est pluridisciplinaire et intègre une belle variété d'outils. Ainsi je considère l'être dans toutes ses dimensions: corporelle, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle, dans l'intention de soutenir son cheminement vers son intégrité, une conscience plus éclairée, et sa joie d'être.

Sandrine Ankaoua

Sophrologue et Guide Reconnexion Nature
Spécialisée dans les Hauts Potentiels.

Sophrologue Caycedienne depuis 2009 j'accompagne enfants, adolescents et adultes sur un chemin vers plus de conscience, d'authenticité et de respect de soi et du monde qui nous entoure. Les valeurs de l'être représentent le socle de notre individualité en lien avec le collectif.

La nature tient une place importante dans ma pratique afin d'amener les personnes à se (re)connecter à leur propre nature. La nature est l'essence de notre être.

Contacts - informations et inscriptions

Gentiane Levy

04 79 34 35 24

gentiane.levy@enfance-en-devenir.fr

<http://www.enfance-en-devenir.fr>

Sandrine Ankaoua

06 28 23 20 05

zen@sandrineankaoua.com

<https://www.sandrineankaoua.com>