

Pratiques corporelles d'attention

POUR QUOI ?

Pour améliorer la réussite éducative,
la concentration, l'écoute

Pour réguler les émotions

Pour renforcer la confiance en soi,
les sentiments de bien-être, de calme, de bienveillance

Pour améliorer la qualité des relations aux autres

Pour développer la conscience du corps et du souffle

POUR QUI ?

Enfants (maternelle et primaire) en présence d'un parent (temps partagé et échanges de pratiques)

PAR QUI ?

Ateliers animés par Evelyne LE MOIGNE,

Formation parcours A.M.E

(Association Méditation dans l'Enseignement)

Praticienne en massages bien-être (CLK formation)

Contact : 07 80 02 10 72

COMMENT ?

Par des exercices de recentrages corporels,
des visualisations, des auto-massages,
des temps de respiration

Par des exercices issus du Yoga, du Qi Gong,
de la gymnastique lente,
du Brain-gym (gymnastique du cerveau),
de la cohérence cardiaque

LE PROGRAMME sur 7 semaines

(Séances de 40 mns à 1h selon l'âge)

1 / Le corps

2/ Le souffle

3/ L'ancrage, l'équilibre, la vitalité

4/ La concentration

5/ Les émotions

6/ La confiance en soi

7/ La bienveillance

QUEL TARIF ?

140 euros

le cycle
de 7 séances

(enfant+adulte)

+

Frais de
déplacements