

PRATIQUES CORPORELLES D'ATTENTION

Enfants-Parents

Les dernières recherches en neurosciences démontrent que les pratiques d'attention, proposées aux enfants peuvent être une véritable aide tant au niveau de leur développement personnel qu'au niveau scolaire.

Cette attention peut se développer grâce à des supports de ressenti corporel et de respiration ainsi qu'à travers l'expression des émotions par le corps.

Les techniques que je propose sont issues de ma pratique professionnelle (développées tout au long de ma carrière d'enseignante) et complétées par une formation sur les pratiques d'attention en milieu scolaire (en 2018 avec l'Association Méditation dans l'Enseignement - A.M.E).

Elles prennent également appui sur des exercices issus du Yoga, de la gymnastique lente, du brain-gym (gymnastique du cerveau), et de la cohérence cardiaque.

Chaque séance est constituée d'un enchaînement d'exercices comportant des recentrages corporels, des visualisations, des auto-massages, des temps de respiration.

Ces exercices s'intègrent de façon progressive tout au long d'un cycle de 7 semaines (corps, souffle, ancrage, concentration, émotions, confiance en soi, bienveillance), à raison d'une séance par semaine, d'une durée de 30 à 45 mns chacune selon l'âge des enfants.

Ces ateliers permettent :

- d'améliorer les capacités d'écoute, de concentration, de mémoire, de fixation des connaissances et de favoriser les apprentissages.
- d'avoir une meilleure conscience de son corps (respiration, coordination, orientation dans l'espace).
- de réguler les émotions.
- de réduire l'impulsivité, d'amplifier un sentiment de calme.
- de renforcer la confiance en soi.
- d'améliorer la qualité des relations aux autres et la compréhension des autres, et d'augmenter l'empathie.
- de développer des compétences de résolution de conflits, du respect d'autrui, de la bienveillance, du mieux vivre ensemble.

Afin d'adapter ces pratiques à l'âge des enfants et à leur niveau scolaire, 3 cycles différents peuvent être proposés : un pour les 4/6 ans (Maternelle), un pour les 6/7 ans (CP, CE1) et un pour les 8/10 ans (CE2, CM1, CM2).

Et comme il me paraît important d'offrir la possibilité aux parents de créer du lien avec leur enfant et de construire de nouvelles relations, tout en offrant à l'enfant la possibilité de vivre un temps qui lui soit pleinement consacré, je propose d'ouvrir ces ateliers dans un espace de parentalité où chacun pourra accorder du temps à l'autre, partager des activités communes, découvrir et expérimenter ensemble des pratiques nouvelles.

Le vécu commun et les techniques abordées pendant les séances pourront alors devenir des outils intéressants à utiliser dans le quotidien de chacun.

Horaires / jours à définir

Présence d'un parent indispensable

Tenue confortable

**Tarif : 140 euros le cycle de 7 séances
(1 enfant + 1 adulte)**

+ frais de déplacement

Evelyne LE MOIGNE

Formation Parcours A.M.E (Association Méditation dans l'enseignement)

Praticienne en Massages Bien-être (CLK Formation-Lyon)

« Les Ateliers d'Evyoute »

Pratiques corporelles de bien-être et explorations sensorielles en pleine nature

Pratiques corporelles d'attention pour enfants

Massages Bien-être pour adultes

Pratiques énergétiques

Les.ateliers.devyoute@gmail.com

07 80 02 10 72