

Ateliers de pleine conscience pour enfants de 5 à 12 ans, le mercredi après-midi



Qui, Quoi ?

Formée par Eline Snel, créatrice de la méthode "l'attention ça marche", auteure du livre « Calme et attentif comme une grenouille », Maryline Jury anime un programme de 8 séances au cours duquel votre enfant va vivre des expériences et découvrir des outils qui l'aideront à :

- Savoir comment s'apaiser
- Etre présent dans son corps
- Mieux comprendre ses sentiments
- Avoir davantage de confiance en lui même, une bonne estime de lui même
- Entraîner son attention et développer sa mémoire

Chaque atelier comprend, un jeu, une histoire, une méditation (courte, quelques minutes), et un mouvement (yoga, qi gong). Les enfants sont invités à s'exprimer sur leur ressenti après chaque exercice mais n'y sont pas obligés. Après chaque séance, les parents reçoivent par mail un résumé de la séance et peuvent s'ils le souhaitent effectuer les exercices proposés à la maison.

Pour qui ? Les enfants sont regroupés par classe d'âge 5-7 ans, (8 enfants maximum par groupe) 8-12 ans. (12 enfants maximum par groupe)

Où ? Les séances auront lieu à la Maison de la Guillotière 25 Rue Bechevelin, 69007 Lyon

De 14h00 - 15h00 pour les 8-12 ans

De 15h15-16h00 pour les 5-7 ans

Quand ? Le cycle débutera au retour des vacances d'hiver

Séance 1 : mercredi 2 mars

Séance 2 : mercredi 9 mars

Séance 3 : mercredi 16 mars

Séance 4 : mercredi 23 mars

Séance 5 : mercredi 30 mars

Séance 6 : mercredi 6 avril

Séance 7 : mercredi 27 avril

Séance 8 : mercredi 4 mai

Combien ? 145 euros pour les 8 séances.

Pour plus d'informations : Maryline Jury animera une conférence-atelier le 21 janvier 2016 à la Maison de la Guillotière. Elle anime également un blog « Ressources Partagées »

<http://www.ateliers-ressources.com/category/blog>