



Ma météo intérieure

Pleine conscience pour enfants

Tu sais parler du temps qu'il fait dans ton pays
Tu parles de la pluie, du soleil, de la neige
Tu montres avec ta bouche le souffle
Du vent qui pousse les nuages dans le ciel.

Et dans ton cœur, sais-tu quel temps il fait ?
Y a - t - il un gros orage qui gronde ?
Une chaleur brûlante qui risque d'exploser ?
Une baisse de température qui glace tes os ?

Ecouter et reconnaître ta météo intérieure
Va te permettre de libérer tes émotions,
Soulager tes peurs, tes colères, ton anxiété,
Apaiser tout ton être et libérer la vie en toi
Afin de vivre avec joie ce que tu veux vivre !

Bienvenue à toi !





Possibilité
de soins individuels

Description :

Accompagner l'enfant et le soutenir tout au long de sa croissance. Lui donner des outils pour qu'il se prenne en mains lui-même pour améliorer son sommeil et son attention.

Lui apprendre à reconnaître ses émotions et à développer le réflexe de les gérer par la respiration et par des exercices simples qu'il peut utiliser tout seul, en famille ou avec des

Approche de la méditation-relaxation - «Massage-toucher Caméléon»

selon Manon Jean

(selon Manon Jean)

6 ateliers en petit groupe

21-28 février – 7-14-21-28 mars 2018

mercredi de 17h à 18h :

6-7-8 ans

mercredi de 18h 15 à 19h 15 :

9-10-11ans

Prix : 120 Fr.-

Matériel compris – Cahier personnalisé

