

# ATELIER D'ÉVEIL POUR ENFANTS

## 1a météo intérieure

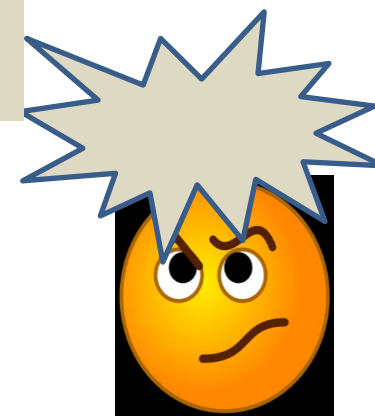
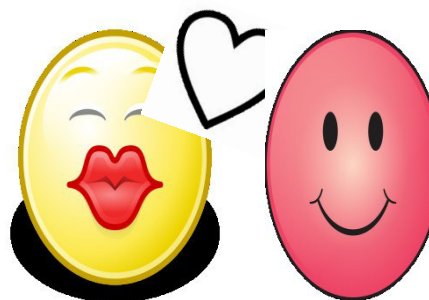
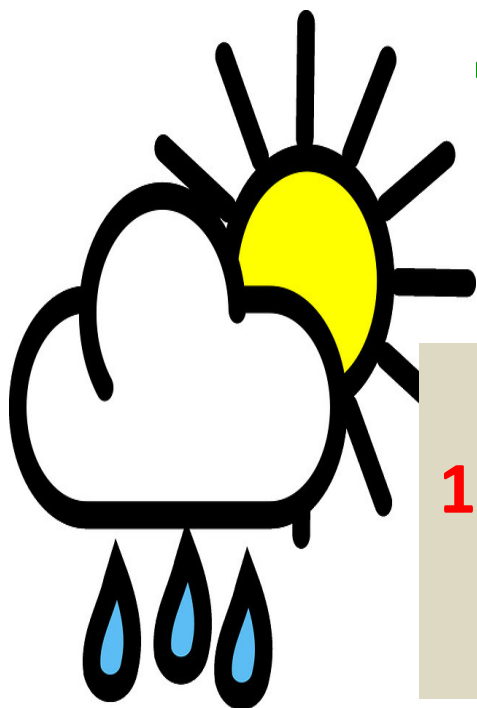
*approche de la pleine conscience  
par le ressenti des émotions  
et un auto-massage adapté*

**Enfants de 6 à 10 ans**

**1-8-15-22-29 mai - 5 juin 2019**

**de 14 à 15h**

**130 Fr.-**



**Centre Métamorphose Nendaz - [www.metamorphose-nendaz.ch](http://www.metamorphose-nendaz.ch)**

# Atelier d'éveil pour enfants

Gestion des émotions, du stress. Amélioration du sommeil, de l'attention

**Approche de la pleine conscience par la respiration**

## Souffle magique

6-8 ans / 9-11 ans

6 séances le vendredi  
17h-18h / 18h-19h

1-8-15-22 févr. et 1-15 mars 2019

Prix : 130 Fr.-



**Bienvenue à toi pour la découverte du souffle magique !**

**Par des exercices de respiration simple et parfois drôles,  
tu vas découvrir comment gérer tes émotions.**

**Après chaque séance, tu recevras par Whats'App  
un audio sur le thème traité pour ta pratique à la maison.**

**L'entraînement en famille transforme et améliore l'ambiance quotidienne !**

**Je me réjouis de te rencontrer !**

*Marie-Antoinette*