

Eté 2019

Atelier d'éveil pour enfants

6-10 ans

Approche de la pleine conscience

15-16-17 juillet de 14 à 16h

Les mains magiques

Gestion des émotions. Auto - massage. Huiles essentielles et sons

Prix : 140 Fr.-

Marie-Antoinette Fournier

Centre Métamorphose

Chemin du Creux 32 - Basse-Nendaz

www.metamorphose-nendaz.ch - 079 785 06 51



Votre enfant est souvent dispersé ? Il gère mal ses colères et frustrations et s'endort difficilement ? Son mental est agité et vous ne parvenez pas à l'apaiser et à lui redonner confiance.

Il a besoin de retrouver son espace intérieur de tranquillité, se reconnecter à sa propre force de vie, pouvoir exprimer le meilleur de lui-même dans de joyeuses relations.

Dans un petit groupe, j'accompagne votre enfant pour apprendre à gérer ses émotions avec l'aide d'automassage adapté, de relaxation dynamique, d'exercices respiratoires et de sons, d'huiles essentielles et de courtes méditations.

Vous recevrez sur votre portable la méditation d'entraînement que vous pourrez faire ensemble à la maison.

Jeudi 18 juillet à 19h 30

Les huiles essentielles d'ôTERRA

Présentation du KIT ENFANTS

par **Rachel Roh**

Calmer Rassurer

Redonner confiance



**Inscriptions:
079 785 06 51**

Métamorphose - Ch. du Creux 32 – 1996 Basse-Nendaz