



Ateliers d'éveil pour enfants

Approche de la pleine conscience pour gérer les émotions
améliorer son attention et son sommeil

Le magicien des couleurs

Atelier de peinture pour développer l'attention, gérer son ressenti
Découverte de la méditation par la respiration.
Relaxation dynamique

Chaque semaine un audio pour l'entraînement à la maison
Carnet de travail

Jeudi de 17h à 18h 15

5-12-19-26 septembre et 3-10-17-24 octobre

180 Fr..

www.metamorphose-nendaz.ch – mariemeta@bluewin.ch – 079 785 06 51

Facebook Centre Métamorphose Nendaz

Les couleurs sommeillent au fond de ton cœur

Il y a le rouge, couleur de sang, de cerise et de pomme
L'orange, couleur d'orange, de mandarine et de terre cuite
Il y a le jaune, couleur du citron, de la banane et du soleil
Le vert des grands prés, de la salade et des feuillages
Il y a le bleu du ciel, de l'océan et de la pervenche
Le violet de la violette, du colchique et de l'aubergine
Puis le blanc de la neige et le noir de la nuit

*Et toi,
avec ta baguette magique, tu peux les réveiller,
pour apprendre à gérer tes émotions,
améliorer ton attention,
et ton sommeil*

Prix : 180 Fr.-

