

Atelier d'éveil pour enfants

# Les points magiques

Approche de la méditation de pleine conscience

lundi 27 janv. 3 -10 -17 février 2020 de 17h 18h dès 6 ans

Tapping des Points d'Acupuncture  
pour la libération émotionnelle

*Apprendre à gérer son stress, ses émotions  
Améliorer son sommeil et son attention.*

Prix : 100 Fr.-



Centre Métamorphose - 079 785 06 51 - [www.metamorphose-nendaz.ch](http://www.metamorphose-nendaz.ch)



## Atelier d'éveil pour enfants

*enfants de 6 à 10 ans*

# Le magicien des couleurs

Approche  
de la méditation  
de pleine conscience

Améliorer son attention – son sommeil – Gérer ses émotions

goûter-sentir-toucher-voir-écouter

7 cours de 17h à 18h : 2-9-23-30 avril / 7-14-28 mai 2020

Prix : 160 Fr.-  
(matériel inclus : peinture-carnet-audio)

Marie-Antoinette Fournier – [www.metamorphose-nendaz.ch](http://www.metamorphose-nendaz.ch) - 079 785 06 51