

« Ateliers de méditation en pleine conscience », d'après la méthode d'Eline Snel « Calme et attentif comme une grenouille »

Offrez à votre enfant des clés pour une meilleure attention, plus d'estime de lui-même, de confiance et bienveillance.

Chaque séance a un thème et comprend des jeux, des histoires, des exercices de yoga, des dialogues et une ou deux méditations.

Les enfants aiment s'exprimer sur leur ressenti après les exercices et sont toujours invités à le faire s'ils le désirent.

En groupe, ils développent le respect, l'écoute et la compassion.

Ces ateliers apportent aux enfants des outils pour pouvoir s'apaiser seul, mieux comprendre et accepter leurs émotions, qui parfois prennent beaucoup d'importance.

L'attention et la mémoire de votre enfant se développeront au fil des séances.