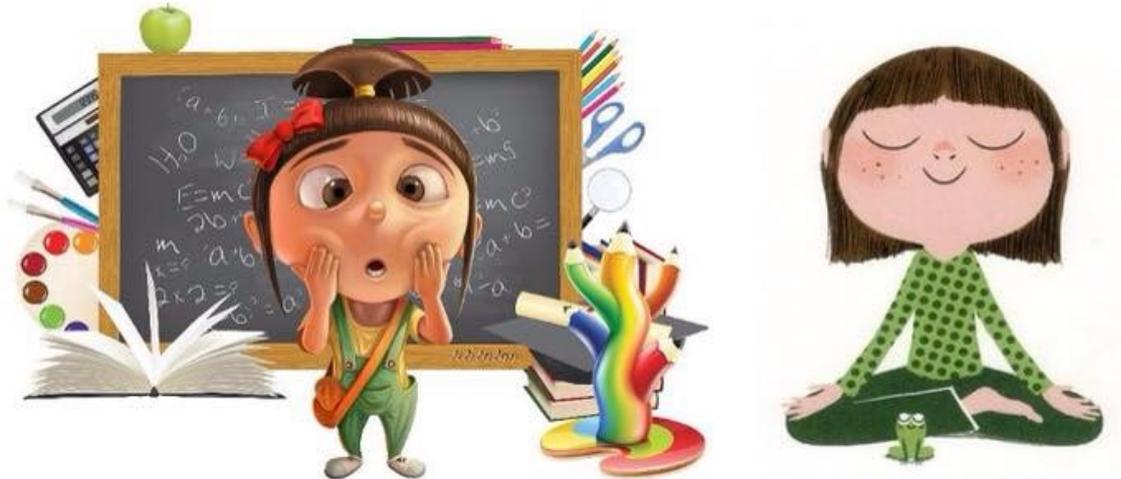


LA MÉDITATION EN ACTION !

Sylvie Greffin

Groupe de Méditation Pleine Conscience Pour les enfants de 4 à 12 ans



« Enseigner la méditation Aux enfants dès leur plus jeune âge, c'est leur donner des atouts et des clés pour toute la vie. »

La méditation est un fabuleux outil pour nos enfants. Dans notre monde moderne où tout va vite, les plus jeunes sont souvent agités et confrontés à l'hyperconnectivité. L'exigence de performances avec l'école et les activités extra scolaires les soumet à un stress important. Quelques exercices tout simples leur seront alors extrêmement bénéfiques. Mais pourquoi faut-il faire méditer les enfants?? La méditation les aide à se concentrer, à développer leur confiance en eux et à canaliser leurs émotions. Elle a également pour but de leur enseigner à être eux même. Grâce à la pleine conscience, ils apprendront de même à mettre leur cerveau en pause et à focaliser leur attention sur l'instant présent.

Les mercredis :

4-10/-18-10/8-11/22-11/6-12/20-12/10-01/24-01

Pour les 4-8 ans de 11h45 à 12h45

Pour les 9-12 ans samedi 13h00 à 14h00

Ce que l'on peut apprendre de ce programme :

- Apprendre comment **s'apaiser**
- **L'attention à la respiration**
- Etre présent **dans son corps**
- Explorer les ressentis du corps et des **Sens**
- Mieux **comprendre ses émotions** et **sentiments**
- Apprendre à **communiquer avec bienveillance** et **gentillesse. Développer l'empathie.**
- Développer la patience, **sa confiance en soi** et **son estime de soi**
- Aiguiser **son attention** et renforcer **sa concentration**
- **Amélioration du sommeil**

Une série de 8 ateliers répartis sur 8 semaines
Sauf pendant les vacances scolaires

Renseignements et inscriptions 0670512441

<https://www.pleine-conscience-atelier.com/agenda.html>

<https://mbsr-bretagne.fr/>

<https://youtube.com/@Lameditationenaction?si=bIH6kMTBshPGKArI>

