

La pleine conscience

n'est pas un baume miraculeux, ni une thérapie.

C'est un **exercice quotidien** pour prendre conscience du fonctionnement de l'esprit ainsi que de l'influence des **pensées** et des **émotions** sur nos **réactions**.

Au cours des séances, les participants vont s'entraîner à marquer un temps d'**attention consciente** entre une situation et la réaction qui s'ensuit.

Participer à un programme de pleine conscience est aussi une manière **ludique** et **efficace** de se préparer aux examens oraux et écrits.

Mais c'est surtout un moyen de découvrir des **outils** qui seront **utiles** tout au long de la vie.

Les ateliers proposés sont issus de la méthode «L'Attention ça marche!» créée par Eline Snel, thérapeute et formatrice. Elle est l'auteur de livres référence tels que "Calme et attentif comme une grenouille!" et "Proche, mais pas trop"

Le cycle Pleine Conscience inclut :

10 ateliers de 1h30
(8 participants max.)

Chaque atelier comprend des exercices de pleine conscience en mouvement et des temps de pratique assise.

Les adolescents sont invités à s'exprimer sur leur ressenti après chaque exercice, mais n'y sont pas obligés.

Objectif du cycle :

- Développer les capacités d'attention et de concentration
- Mieux vivre avec leurs émotions
- Apprendre à mieux communiquer
- Mieux gérer le stress
- Développer la bienveillance pour soi-même et pour les autres.

Pour s'inscrire :

info@geraldine-colomba.de

+49 174 95 34 759

Prix : 360 €

A T E L I E R

PLEINE CONSCIENCE

Pour Adolescents



AVEC GÉRALDINE
COLOMBA

Cycle 12 - 14 ans

Atelier 1

Observer et se concentrer

Atelier 2

Quitter la tête, sentir son corps

Atelier 3

L'intérêt des sens

Atelier 4

Les émotions, on les ressent

Atelier 5

Patience, confiance et lâcher prise

Atelier 6

L'art de communiquer

Atelier 7

Les émotions, on les ressent

Atelier 8

Le monde des pensées

Atelier 9

Être gentil, c'est agréable

Atelier 10

Le secret du bonheur

Cycle 15 - 18 ans

Atelier 1

Observer et se concentrer

Atelier 2

Quitter la tête, sentir son corps

Atelier 3

L'intérêt des sens

Atelier 4

Les sentiments, ça se sent

Atelier 5

L'usine à pensées
et la fabrique des ruminations

Atelier 6

La tension et le stress
ou l'attention et le less stress

Atelier 7

L'art de communiquer

Atelier 8

La patience, la confiance
et le lâcher prise

Atelier 9

Être gentil, c'est agréable

Atelier 10

Le secret du bonheur

Qui suis-je ?

Passionnée par la danse, je l'enseigne depuis plusieurs années dans la conscience du mouvement et du corps.

Au-delà de la technique qu'exige la discipline, j'ai toujours eu à coeur de transmettre le plaisir de se connecter à soi-même et d'oser être authentique.

Mes recherches pour parvenir à leur proposer cette combinaison corps-esprit à travers mon enseignement, m'ont ainsi amenée à m'intéresser à la méditation, et plus particulièrement à celle adaptée aux plus jeunes.

Dans notre monde où tout va de plus en plus vite et où l'attention de nos adolescents est sollicitée en permanence par l'extérieur, je souhaite contribuer à les connecter à leur équilibre intérieur.

Apprendre à écouter ses émotions, à calmer son esprit et à bouger son corps en conscience, voilà ce que je veux essentiellement transmettre dans mes enseignements.

Géraldine
Colomba

Institutrice de
Pleine Conscience

