

La méthode "l'Attention ça marche" de Eline Snel*

C'est un programme laïque basé sur des **exercices ludiques** qui aident les enfants à être dans l'**instant présent**.

Elle permet de développer la capacité d'**attention** et de **concentration** ainsi que de mieux **vivre les émotions**.

Même les tout-petits apprennent ainsi à reconnaître les pensées et les émotions "désagréables" qu'ils peuvent **ressentir**, sans se laisser submerger.

Avec ces exercices, les enfants s'habituent à **comprendre** ce qui les touche et ce qui les amène vers leur **bonheur**, selon leur propre définition.

Ils apprennent à **prendre soin** d'eux-mêmes et à être aussi bien dans leur corps, dans leur tête, que dans leur cœur.

Cette méthode très pratique permet donc de développer la **bienveillance** envers soi-même et naturellement envers les autres.

**Thérapeute et formatrice, auteure du best-seller "Calme et attentif comme une grenouille!"*

Ce qui est inclus dans le programme :

- 8 séances de 45 mn-1 h (8 participants max.)
- Les supports pédagogiques
- Les comptes rendus de séances
- Un RDV préalable avec l'enfant et un parent

Chaque séance comprend :

1. un jeu
2. un exercice de méditation courte
3. un exercice de mouvements en conscience

Les enfants sont invités à s'exprimer sur leur ressenti mais n'y sont pas obligés.

Pour s'inscrire :

info@geraldine-colomba.de

+49 174 95 34 759

Prix : 250€

A T E L I E R

Pleine conscience

Pour Enfants



**AVEC GÉRALDINE
COLOMBA**

Programme
5 - 7 ans

Séance 1

Le A de l'attention

Séance 2

À l'aventure de son corps

Séance 3

Le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue et le
toucher

Séance 4

Les émotions, on les ressent

Séance 5

L'acceptation des émotions

Séance 6

Bouger consciemment

Séance 7

La force de l'imagination

Séance 8

Etre gentil, c'est agréable

Programme
8 - 11 ans

Séance 1

Observer et se concentrer

Séance 2

Être à l'écoute de son corps

Séance 3

Les 5 sens

Séance 4

Patience, confiance et lâcher prise

Séance 5

Les émotions, on les ressent

Séance 6

Le monde des pensées

Séance 7

Être gentil c'est agréable

Séance 8

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 aux enfants 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 enfants 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

