

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°5
Janvier 2023



Les pépites de décembre !



Décembre fût riche en pépites ! Adultes, enfants et enseignants vous partagent en ce début d'année leurs émotions, leurs ressentis lors des ateliers.

Des enseignantes parlent du programme "L'attention, ça s'apprend".

- "Ce programme est super riche, très intéressant et tellement en lien avec les programmes scolaires et les besoins des enfants. Merci pour tous les petits exercices sur les 5 sens."
Une enseignante de CP/CE1 sur la plaine de NAY.
- "Je n'en reviens pas comme les séances sont riches et les élèves investis. Et quel calme après !"

Témoignages de participants au programme "Je cultive la pleine conscience dans l'éducation"

➡ Ce programme sera **présenté lors des portes ouvertes à Idron le 21 janvier.** (voir page 2)

- "Je ressens enfin ce qui se passe dans mon corps lorsque je vis une émotion. Je n'aime pas les pratiques de mouvements en pleine conscience car c'est trop lent pour moi mais paradoxalement je vais continuer car je sais que ça m'aide à vivre mes émotions autrement, à appréhender les événements avec plus de détachement."
- "J'ai le sentiment de ne plus batailler pour les choses qui ne me conviennent pas. Je me sens plus cool. Je rumine beaucoup beaucoup moins. J'accède à une forme de légèreté...que ça fait du bien !"
- "Je ne surréagis plus. Je vois une progression dans ma gestion des événements."



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°5
Janvier 2023



Des enfants livrent leurs ressentis.

- "Si tu nous apprends à muscler notre attention alors ça va m'aider à soigner ma maladie."
- Enfant diagnostiquée hyperactive.
- "Dans mon ventre j'ai senti comme des petites vagues. C'est vraiment curieux."
- "Le dialogue exploratoire, ça permet de faire un long voyage à l'intérieur de son corps."

Je cultive la pleine
conscience dans l'éducation



En tant que parents ou grands-parents, prendre le temps d'explorer ses problématiques est nécessaire.

Je propose un suivi spécifique en faveur d'une relation éducative plus apaisée.

Grâce à ce parcours de pleine conscience, vous développerez, vos propres outils pour un quotidien plus serein. Ne laissez plus le stress, le manque de temps ou le silence ternir votre vie de famille.

C'est gratuit !!!

Je vous présente ce programme le samedi 21 janvier à 14h15 au centre "Un moment pour soi" à Idron ! Échanges individuels possibles jusqu'à 19h.

Des BIENFAITS pour chacun :



- ↳ Meilleure organisation quotidienne
- ↳ Capacité à lâcher prise
- ↳ Affirmation de soi
- ↳ Connaissance de soi
- ↳ Prise de conscience de vos automatismes
- ↳ Évolution de votre rapport à la vie



MODALITÉS

Entretien préalable de 45mn.

PRÉSENTIEL (IDRON)

- Rythme mensuel
- 5 samedis espacés d'un mois
- De 9h30 à 16h30
- Début le 11 mars
- Fin le 8 juillet
- Une visio entre chaque journée pour mieux vous soutenir.

DISTANCIEL

- Hebomadaire
- Les jeudis à 18h30
- Durée 2h30
- Début le 9 mars
- Fin le 11 mai
- Supports pédagogiques fournis

PROGRAMME

- Le doux pouvoir de l'attention
- L'art de l'observation par le corps
- Les ressentis de vos émotions
- Vos pensées ne sont pas des faits
- Apprenez à répondre aux événements stressants
- L'art de la communication
- La compassion dans l'éducation de votre foyer
- La confiance

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°5
Janvier 2023



Agenda



11 JANVIER
20H30

VISIO

Lien vers "Planète
Social Conseil"
pour les détails et
l'inscription.

UNE ANNÉE SCOLAIRE EN TOUTE
SERÉNITÉ AVEC VOS ENFANTS!



INVITÉE : CHRISTELLE NORMAND, COACH EN
ÉDUCATION APRÈS 15 ANS D'ENSEIGNEMENT,
FACILITATRICE EN DISCIPLINE POSITIVE

21 JANVIER

IDRON

Journée portes ouvertes au centre "Un moment pour soi" à
Idron. A 14h15, présentation du programme "Je cultive la
pleine conscience dans l'éducation", qui démarre le samedi
11 mars 2023.
Inscriptions possibles sur place.



Gagnez en confiance et
régulez vos émotions !

25 JANVIER
18H

PAU

Méditer entre femmes au centre
HEMNA, cocon de douceur dédié
aux femmes.



7 AU 10
AVRIL

SUD ARDÈCHE

Séjour "Faire fleurir la bienveillance
en famille"



Christelle Normand
SEMEUSE DE BIEN-ÊTRE
06.61.67.10.74
CHRISTELLE.NORMAND64@GMAIL.COM
www.christellenormand.com