



# L'attention ça s'apprend

11-16 ans

**La méditation de pleine conscience pour enfants et adolescents.**

Découvrir la pleine conscience, c'est permettre à nos adolescents de mieux se connaître. C'est leur donner les clefs pour se comprendre et s'exprimer. Ensemble, faisons en sorte qu'ils se sentent libres de choisir qui ils veulent devenir.

**Le programme « L'attention, ça s'apprend » pour adolescents s'inscrit dans une durée de 10 séances.**

**Ils sont conçus au plus proches des problématiques de nos adolescents.**

**Ce processus assure une régularité de la pratique et une évolution pas à pas.**



*Vous leur donnerez accès à :*



- L'amélioration de leur mémoire et des résultats scolaires
- Une meilleure capacité de concentration et d'attention
- Une diminution des agitations corporelles
- L'acceptation de leurs différences
- La régulation de leurs émotions
- Un meilleur sommeil



## MODALITÉS

Accessible à partir de 11 ans.  
Entretien préalable de 45mn.  
Chaque séance dure 1 h30.  
Après le parcours, possibilités d'un suivi sur-mesure.

Pour garantir la continuité à la maison :

- 3 heures d'échanges avec vous
- Un pack matériel fourni
- Un entretien bilan

## PROGRAMME

- La respiration, une ancre
- Quitter la tête, sentir son corps
- L'intérêt des 5 sens
- Gérer ses désirs
- Découvrir la confiance et la patience et lâcher-prise
- Réguler ses émotions et pulsions
- L'art de communiquer
- L'attention au stress
- Le monde des pensées
- Ressentir la compassion et l'auto-compassion
- Le secret du bonheur



Selon les besoins, l'accompagnement peut être en individuel ou en petit groupe.

Christelle Normand

06.61.67.10.74

Email : [Christelle.Normand64@gmail.com](mailto:Christelle.Normand64@gmail.com) - Web : <https://christellenormand.com>

