



# L'attention ça s'apprend

5-10 ans

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

Découvrir la pleine conscience, c'est permettre à nos enfants 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.

**Les programmes « L'attention, ça s'apprend » s'inscrivent dans une durée de 8 séances.**

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

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



Programmes de pleine conscience

*Commencer tôt, c'est leur donner accès à :*



- L'amélioration de leur vocabulaire 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 5 ans.  
Entretien préalable de 45mn.  
Chaque séance dure 1 heure.  
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

- Observer - se concentrer
- A l'aventure de son corps
- Appréhender les 5 sens
- Aborder les émotions
- Découvrir la confiance et la patience
- 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 - Web : <https://christellenormand.com>

