

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°11
Septembre 2024

C'est la rentrée !

C'est la rentrée, probablement synonyme de changements pour vous et votre entourage. Changement de classe, d'école, un examen en vue en fin d'année pour certains enfants ? Nouveaux projets, nouveau poste et évolution de responsabilités pour les adultes ? Comment avez-vous préparé ces changements ? J'accompagne enfants, adolescents et adultes face à ces situations nouvelles pour retrouver (ou ne pas perdre) la confiance en soi, identifier ses peurs, améliorer la communication au sein de la famille...



C'est cadeau !



J'ai animé un programme de pratiques de l'attention auprès de plusieurs classes de l'école publique d'Idron le printemps dernier. Une nouvelle fois, les enfants ET les enseignants ont grandement apprécié l'expérience. La pleine conscience "outille" adultes et enfants à prendre du recul sur les événements, à modifier le regard. **Il en résulte des effets bénéfiques sur la connaissance de soi et sur le développement des compétences psychosociales.** Ce dernier point est intégré depuis quelques années par l'Education Nationale au socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Classe 15 Idron

1 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 13 semaines

Les interventions de Christelle à l'école d'Idron ont été très appréciées par les élèves et les enseignantes. Nous espérons continuer à insuffler à nos élèves ces pensées positives envers eux-mêmes et envers les autres. Merci à Christelle pour cette belle expérience.

Envie de **découvrir gratuitement** un atelier dans votre classe, votre école ? Faites comme à Idron, Pau, Tarbes, Bordes, Bénéjacq, Gan, Baudreix...
2 thématiques possibles : "développer l'attention" ou "développer les compétences psychosociales des élèves".



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°11
Septembre 2024

Un été inspirant ?



Roland-Garros, Euro 2024, Tour de France, Jeux Olympiques... quel été sportif ! Au milieu de toutes ces sollicitations, il ne faut pas oublier de mettre votre cerveau en "PAUSE". C'est ce que nous avons fait le lundi 8 juillet lors d'un shooting photo et une séance découverte pour un groupe.



J'ai participé à une séance de méditation de pleine conscience ce lundi par curiosité car je ne connaissais pas et ce fut une belle découverte.

Christelle est très professionnel et très douce, elle sait nous mettre à l'aise et nous guide avec clarté.

L'ambiance était apaisante et le groupe bienveillant. Une expérience que je recommande pour prendre du temps pour soi et se reconnecter avec soi-même.



[...]J'ai adoré cet atelier. Déjà le lieu (lac des Carolins) était tout a fait adapté à la pratique. Ensuite les exercices proposés étaient vraiment différents, un mélange de théorie, de pratique et d'échanges.

Prendre 2h pour soi et en ressortir ressourcée, accompagnée, soutenue.

Merci Christelle pour ta douceur, ta bienveillance et ton accompagnement sur ces deux heures.



Cet été fut l'occasion pour moi de parcourir en famille le **chemin de Saint-Jacques de Compostelle**. Organisatrice de séjours à la demande, j'ai alors imaginé un futur séjour. Tous les éléments y sont réunis pour vous épanouir grâce aux paysages et mon accompagnement.



J'accompagnerai en juin 2025 un couple sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Une famille me renouvelle sa confiance pour l'an prochain également. **Et vous ? Etes-vous prêts ?** De 2 à 14 jours, différentes formules sont possibles.

De nombreuses études démontrent les bienfaits de la marche sur : la réduction de l'anxiété et de la tension, l'immunité, les maladies cardiaques, solidité des os, renforcement des muscles, consommation de calories, l'allongement de l'espérance de vie (2 à 3 ans)...



Une étude scientifique allemande a comparé les performances cognitives de participants lorsqu'ils marchent et lorsqu'ils sont assis. Qu'ils aient 9 ans ou qu'ils soient adultes, devinez quoi ? Les participants obtenaient de meilleurs résultats lorsqu'ils marchaient à leur vitesse préférée.

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°11
Septembre 2024



Agenda



29
SEPTEMBRE

PAU

Journée complicité mère - filles autour de Pau.

De 10h à 11h30, j'animerai pour toutes les mamans et leur fille un atelier conférence "Comment se construit le lien mère-filles ? Comment se construit-on l'une et l'autre et ensemble ?".

Tarif et inscription auprès de Instant'ti, au 06.88.23.09.76 ou contact@instant-ti.com.

5 OCTOBRE

SAINTE-
COLOME

Se reconnecter à soi et aux autres à travers un concept unique : une journée de balade théâtrale ! Tu vivras une expérience qui allie la pleine conscience et le théâtre.

Cette journée a été pensée pour que tu puisses :

- **T'ACCORDER UNE PAUSE**
En faisant une parenthèse dans ton quotidien
- **APPRENDRE À TE RECENTRER**
Et explorer tes sensations grâce à la pleine conscience
- **EXPRIMER ET RÉGULER TES ÉMOTIONS**
Utilise le théâtre pour exprimer tes ressentis

- **AMÉLIORER TA COMMUNICATION**
Que ce soit dans ta vie personnelle ou professionnelle
- **GAGNER EN CONFIANCE**
Améliore ta confiance en toi et en l'autre
- **DÉVELOPPER TON ESPRIT D'ÉQUIPE**
Avec des activités renforçant la cohésion, l'esprit d'équipe

Viens te ressourcer en pleine nature, découvre comment ces deux disciplines peuvent te reconnecter avec ton corps et tes émotions, et aux autres !

Je réserve ma place
pour une journée inoubliable à seulement 70 € !



Pour +
d'informations,
contactez-moi
au 06.61.67.10.74

A PARTIR
D'OCTOBRE

Série de 3 conférences organisées avec une association Béarnaise :

- Les conflits à la maison
- Comment vivre une année scolaire sereinement ?
- Gérer les émotions de ses enfants (petits et grands)

Intéressé par ces conférences pour votre commune, votre école ou même les salariés de votre entreprise ? Parlons-en ensemble. Je vous expliquerai tous les conseils que je partage aux parents, des outils qui leur restent pour des années voire la vie !



A PARTIR
D'OCTOBRE

ARESSY

Institutrice de pleine conscience pour la 1ère étude médicale en France sur les impacts de la pratique de la méditation sur le suivi à moyen et long terme des patients ayant subi un AVC.

Merci à la clinique cardiologique d'Aressy et Bernard pour leur confiance !



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°11
Septembre 2024

Pépîte d'une maîtresse à Idron

M Manon Domecq
2 avis

★★★★★ il y a 4 jours NOUVEAU

J'ai eu la chance que Christelle intervienne dans ma classe de maternelle cette année. Dans le cadre du programme « l'attention ça s'apprend », les élèves ont bénéficié de 8 séances. J'ai pu, au fur et à mesure des semaines, observer des effets très positifs sur les élèves. Petit à petit, le climat de classe s'est apaisé, les élèves ont eu de plus en plus de facilité à ressentir, exprimer pour ensuite « bercer » leurs émotions. Les retours des parents sont extrêmement positifs avec des effets aussi constatés à la maison. Une expérience très enrichissante pour les élèves et les enseignants. Je recommande vivement le travail de Christelle. Merci beaucoup à toi Christelle !



Vous vous demandez si ce programme peut avoir des effets positifs sur votre classe, sur la classe de votre enfant ? Composez le 06.61.67.10.74 et je répondrai à vos interrogations.

“LES RETOURS DES PARENTS SONT EXTRÊMEMENT POSITIFS”

Le conseil du mois

C'est ma pratique préférée pour les ados. Mais je t'en donne 3, car elles ont toutes leurs avantages ! La respiration consciente est un outil puissant pour aider les adolescents (mais pas que) à gérer le stress et les émotions, qui les submergent souvent. **Voici trois techniques simples et efficaces** que ton ado (et toi !) peut essayer dès aujourd'hui :

1. La respiration carrée (Box Breathing)

Aide à calmer l'esprit et à réduire le stress.

Ici, celle que j'ai décidé de te montrer en vidéo.

- Inspire sur 4 temps.
- Retiens ta respiration pendant 4 temps.
- Expire sur 4 temps.
- Retiens à nouveau pendant 4 temps.

Répète ce cycle plusieurs fois pour ressentir les bienfaits.

La suite ?

Tu trouveras les 2 autres techniques [sur cette page](#).

