



J'explore ma météo intérieure :

Les 7/03, 14/03, 28/03 & 4/04 de 9h à 11h

Ces ateliers d'**initiation à la pleine conscience** pour les enfants de **6 à 10 ans** vont permettre à vos enfants d'apprendre à développer l'**attention à soi** et l'**écoute de ce qui se passe à l'intérieur**.

Ils se basent essentiellement sur le programme de pleine conscience créé par **Manon Jean** (Canada).

Compétences expérimentées au cours des ateliers :

- Aborder la vie avec curiosité, avoir l'**esprit ouvert** et centrer son attention sur le **moment présent**
 - Développer la **respiration consciente**
 - Prendre **conscience de son corps**
 - **Reconnaître, explorer et accepter les émotions**
 - **Se distancer des pensées négatives**
- **S'empêcher de réagir de façon impulsive** sur le coup de l'émotion
- Développer la **compassion et l'empathie**

Après chaque séance, des petits défis à réaliser à la maison seront fournis aux enfants.

Prix : 150 euros pour les 4 ateliers (Possibilité de payer en plusieurs fois).

TDH/H BELGIQUE

www.tdah.be

En collaboration avec www.tdah.be - 10 % de réduction pour les membres en ordre de cotisation.

Les inscriptions sont obligatoires - Le nombre de places est limité.

Infos et inscriptions : Delphine Courtois : 0478/96.26.64 - courtoisdelphine306@gmail.com - www.courtoisdelphine.com - Adresse : 9, Allée de la Relevée à 1400 Nivelles

Ces ateliers peuvent se suivre en individuel ou être proposés dans les classes ! Contactez-moi pour plus d'infos !