

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pour les enfants de 7 à 11 ans

LE PROGRAMME MINDFUL'UP :

6 séances hebdomadaires en petit groupe avec des exercices ludiques pour apprendre à :

Être plus attentif et concentré, plus posé, plus présent, moins dispersé.

Se recentrer sur le moment présent en se reliant à ses sensations corporelles.

Développer l'acceptation et la bienveillance pour renforcer la confiance en soi et le lien aux autres.

• Objectifs du programme :

- Ressentir et apprécier le calme
- Réguler son stress et ses émotions (anxiété, colère, excitation ...)
- Améliorer son attention et sa concentration
- Mobiliser ses ressources
- Améliorer sa confiance en soi et ses relations avec les autres



• Organisation du programme :

- **Séance d'information préalable gratuite pour les parents (inscription obligatoire) :** mercredi 19 septembre 2018 (18h30-19h30)
- **6 séances les mercredis de 14h00 à 15h15 :** 03, 10 et 17 octobre ; 07, 14 et 21 novembre.
- **Séance de clôture parents/enfants :** jeudi 05 décembre (18h30-19h30)
- **Conditions d'inscription : consultation préalable** avec l'enfant et les parents
- **Participation :** 200 € (*règlement échelonné possible*) - Engagement pour toutes les séances
- **Lieu :** 77 Le Grand Passage, 73100 **AIX-LES-BAINS**



- **Contact :** Aurélie CHIRON, instructrice Pleine Conscience, Psychologue clinicienne –
Psychothérapeute : **06 52 73 67 68** / contact@aureliachiron.fr

Site internet : www.aureliachiron.fr