

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

pour les enfants et les adolescents

LE PROGRAMME MINDFUL'UP :

Programme en petit groupe avec des exercices 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 Mindful'Up :

- Ressentir et apprécier le calme
- Réguler son stress et ses émotions
- Améliorer son attention et sa concentration
- Mobiliser ses ressources
- Améliorer sa confiance en soi et ses relations avec les autres



• Organisation des programmes pour enfants et pour adolescents :

- Séances hebdomadaires en petit groupe **le mercredi après-midi à partir du 11 septembre 2019** : (*adaptation programme en individuel : me contacter*)
 - **Programme enfants (7-11 ans)** : 6 séances d'1h30
 - **Programme ados (12-18 ans)** : 8 séances de 2 h
- **Réunion d'information préalable** pour les parents (gratuite, inscription obligatoire) : **mercredi 04 septembre à 18h**
- **Entretien préalable** parents/enfant ou parents/adolescent
- **Séance de clôture** parents/enfants ou ados
- **Participation** : Programme enfants : 200 € / Programme ados : 250 €. *Règlement échelonné possible* - Engagement pour toutes les séances
- **Lieu** : 77 Le Grand Passage, 73100 **AIX-LES-BAINS**



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

Site internet : www.aureliachiron.fr