

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 :

- **Séances hebdomadaires** en petit groupe :
 - **Programme enfants (7-11 ans) : 6 séances d'1h30** le mercredi matin
 - **Programme ados (12-18 ans) : 8 séances de 2h** le mercredi après-midi
- **Réunion d'information préalable** pour les parents (gratuite, inscription obligatoire)
- **Entretien préalable** parents/enfant ou parents/adolescent
- **Séance de clôture** parents/enfants ou parents/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**



Si vous pensez que ce programme pourrait être bénéfique pour votre enfant ou votre adolescent, n'hésitez pas à me contacter. Ainsi, nous pourrions constituer un petit groupe et proposer des dates pour un programme Mindful'Up enfants ou ados.



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