LES ATELIERS
SAINT LOUIS

ATELIERS BIEN-ÊTRE
& DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Dans les écoles
élémentaires, secondaires et supérieures

LE PROGRAMME MINUP

La pleine conscience pour enfant

Programme en 12 séances – 15 enfants maximum

Pourquoi la pleine conscience pour enfant ?

- pour ralentir, ressentir et apprécier le calme, réguler stress et émotions
- pour développer la confiance en soi et le lien aux autres
- pour mobiliser toutes ses ressources et être plus efficace
- pour être plus attentif et concentré, plus posé, plus présent, moins dispersé.

Les intentions pour les enfants sont donc de :

- leur donner des clés qui leur seront utiles pour la vie : se recentrer, s'apaiser, se mobiliser, se concentrer, puiser dans ses ressources
- entrainer et cultiver les compétences émotionnelles
- leur apprendre à décoder leurs sensations corporelles comme des indices qui sauront toujours les guider
- donner au programme un caractère suffisamment ludique pour les faire adhérer et intégrer les messages
- s'appliquer à revenir très régulièrement sur leur vie de tous les jours pour solidifier les liens entre ce qui a été abordé en atelier et ce que cela peut changer pour eux dans leur quotidien.

Le déroulé d'une séance

On alterne expériences et rituels de relaxation et de méditation pour expérimenter la pleine conscience. Ils permettent de rassembler l'attention, faire une pause à l'intérieur de soi, respecter la parole de l'autre…. Une boite à soucis permet à chacun de déposer en cours d'atelier ce qui le préoccupe et un espace de calme permet à l'enfant de trouver un endroit refuge s'il le souhaite, sans jugement.

En début d'atelier : 1 minute de silence, puis on échange sur « comment je me sens », on fait un retour sur la semaine écoulée. Puis nous abordons les thèmes de l'atelier avec les pratiques et les exercices pour vivre et intégrer les expériences. On a des temps de partage et d'échange.

En fin d'atelier : proposition d'exercices pour la semaine suivante. Pour les enfants, les exercices sont légers et surtout bien distincts de toute notion de travail scolaire. On clôture l'atelier en se posant une dernière fois tous ensemble avant de se séparer et en refaisant le point sur « comment je me sens ».

NOUS CONTACTER

Ateliers Saint Louis
37 avenue Saint Louis - 94210 Saint Maur des Fossés

ateliers@acomplice.fr
07 83 34 67 76
www.atelierssaintlouis.fr

Société inscrite au registre du commerce et des sociétés
S.A.R.L. au capital de 5.000 euros – SIRET 851 250 795 00016 – APE 8690F – R.C.S. CRETEIL B 851 250 795