

FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON
Enseignante Mindfulness certifiée par
l'Université de Médecine - Massachusett

Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ENFANTS

« L'attention, ça marche ! » – Méthode Eline Snel

**MIEUX GÉRER SON STRESS, SES ÉMOTIONS ET SON IMPULSIVITÉ
AMÉLIORER SA CONCENTRATION ET SA CONFIANCE EN SOI
ÊTRE MIEUX DANS SON CORPS, DANS SA TÊTE
À L'ÉCOLE ET À LA MAISON**

Pourquoi des programmes Pleine conscience pour les enfants ?

La pratique de la pleine conscience avec les enfants répond à une aspiration des enfants et des parents qui, face aux nombreuses sources de stress & de tensions, et le rythme effréné du monde actuel, souhaitent retrouver un calme physique et mental.

En s'exerçant, les enfants apprendront à mieux se connaître, à mieux identifier ce dont ils ont besoin, à faire une pause, à réagir de façon moins impulsive, et à parvenir à mieux se concentrer.

Le programme de Pleine Conscience adapté pour les enfants trouve son origine dans les programmes MBSR destinés aux adultes et dont les nombreux bienfaits par rapport au stress ont été démontrés par la science.

Les stages MBSR adaptés aux enfants et aux ados leur offrent la possibilité de découvrir les outils de la pleine conscience, des outils pour mieux vivre sa vie, et trouver les ressources dont on a besoin pour faire face aux difficultés quand elles apparaissent (stress, angoisse, manque de confiance etc ..).

La méthode enseignée est celle de « l'Attention ça marche », conçue par Eline Snel qui a adapté les programmes MBSR pour les enfants, avec « Calme et attentif comme une grenouille ».

Le programme enseigné s'inspire également des travaux faits par Jeanne Siaud-Facchin sur la méditation de pleine conscience adaptée pour les enfants.

Objectifs ... Éducation à l'attention, plutôt qu'à la tension !

Les outils de la Pleine Conscience, **un programme adapté pour les enfants**, leur permettent de :

- Améliorer la concentration et focaliser son attention
- Réguler le stress & Apprivoiser les émotions
- Apaiser les tensions & retrouver le calme
- Développer la confiance en soi & mobiliser ses ressources
- Améliorer la relation à l'autre, et développer une attitude fondée sur la bienveillance
- Leur offrir des clés qui leur serviront toute leur vie !

FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON
Enseignante Mindfulness certifiée par
l'Université de Médecine - Massachusett

Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ENFANTS

Un programme évolutif sur 2 mois :

- En groupe (6 ou 8 séances) ou en individuel
- Ateliers enfants (7 à 12 ans) - Ateliers ados (13 à 17 ans)
- Interventions en classe, institutions, structure associative, ou particulier

Pour qui ?

Ces ateliers sont destinés aux enfants de **8 à 12 ans** (Plusieurs groupes : 8 à 10 ans / 10 à 12 ans)

Des stages adaptés pour les ados (de 13 à 17 ans) existent par ailleurs.

Les séances se passent en petit groupe (*possibilité en individuel sur rdv*).

La taille du groupe est variable en fonction de l'âge : de 4 à 8 enfants.

Programme - Contenu des ateliers

Le programme est structuré et **progressif**, adapté à l'âge des enfants.

Une alternance d'exercices formels et informels permet de cultiver l'attention et la présence, tout autant dans un espace de calme, que dans la vie de tous les jours !

Parmi les **thèmes abordés** : observer et se concentrer / écouter son corps / travail autour des 5 sens / expérimenter la patience, la confiance / apprivoiser ses émotions ...

L'apprentissage se fait au travers **d'exercices** corporels, de jeux, conscience de la respiration, des émotions et des pensées, et l'écoute. Des moments de parole donnent aux enfants l'occasion d'exprimer leur ressenti tel qu'il se présente à chaque moment.

Méthodologie

Cet apprentissage se fait au moyen de :

- Histoires, jeux exploratoires, exercices corporels, échanges autour des activités
- Exercices guidés d'entraînement de l'attention et de la concentration
- Pratique quotidienne d'exercices à domicile (5 à 10 minutes par jour)
- Des supports variés sont prévus pour soutenir l'apprentissage à la maison.

Lieux : les ateliers se déroulent en Dordogne et en Gironde

- à **Bordeaux** (Barrière Judaïque)
- à **Périgueux** (Rue Gambetta)

FORMATIONS MBSR

Gestion du Stress par la Pleine Conscience
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



MBSR Aquitaine

Emmanuelle CHARENTON
Enseignante Mindfulness certifiée par
l'Université de Médecine - Massachusett

Stages et ateliers Méditation & Pleine Conscience - ENFANTS

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates

Bordeaux → Séances les mercredis 15h15 : 30 septembre au 18 novembre 2020

Périgueux → Séances les Jeudi à 16h30 : 1^{er} octobre au 19 novembre 2020

Atelier découverte en famille : **Périgueux** samedi 29 août / **Bordeaux** vendredi 11 septembre

Conditions de participation – Ateliers et stages Enfants

- Les parents participent à un des ateliers de découverte et complètent le questionnaire en ligne
- Les parents font les exercices à domicile avec leur enfant (5 à 10 minutes/jour).

Groupe de 4 à 8 enfants âgés de 8 à 12 ans

Tarif du Programme complet MBSR Enfant (*sur 2 mois*) : **220 €**

Le coût inclus : les séances, le matériel, le suivi hebdo avec les parents et les exercices.

Le Règlement est à effectuer dans sa totalité lors de l'inscription. Facilités de paiement possible.

Livre CD à acheter : «Calme et attentif comme une grenouille» d'Éline Snel (indispensable)

Enseignante : Emmanuelle CHARENTON, Enseignante MBSR certifiée.

Comment s'inscrire? Demander un bulletin d'inscription à MBSR Aquitaine

Envoyez, le bulletin d'inscription dûment complété à Emmanuelle Charenton MBSR Aquitaine

Les inscriptions sont clôturées 1 mois avant le début du stage.

- Remplir le questionnaire en ligne
- Parents et ados prennent connaissance des conditions de participation au stage.

Pour être maintenue, un minimum de 4 enfants doivent être inscrits par groupe. Au-delà de 8, une liste d'attente sera ouverte. La participation à la session est habituellement confirmée 10 jours avant le début du stage. Vous recevrez des informations complémentaires avec la confirmation.

En cas d'annulation

Si nous sommes amenés à annuler une formation, nous vous préviendrons au plus tôt et vous rembourserons automatiquement l'intégralité de votre versement.

Si vous êtes amenés à annuler votre réservation : remboursement jusqu'à 3 semaines avant le début.