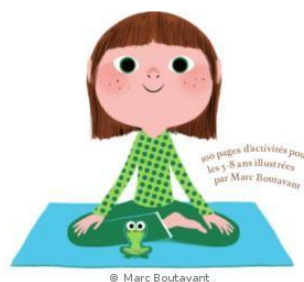


Ateliers mindfulness et yoga pour enfants et adolescents

*Améliorer son attention
Renforcer la confiance en soi
Développer ses capacités d'apprentissage
Libérer les tensions*



Eline Snel
**CALME
ET ATTENTIF**
COMME UNE GRENOUILLE
Ton guide de sérénité



© Marc Boutavant

Bienfaits : familiariser les participants à des outils et à des techniques qui favorisent un développement harmonieux. Libération des tensions, postures de yoga, retour au calme, identification d'émotions de base pour une meilleure gestion de ces dernières, exercices axés sur le jeu pour développer les facultés d'apprentissage, l'attention, la concentration et la mémorisation. Le tout dans une atmosphère de non jugement, de respect, de « Bien vivre ensemble ». Les exercices sont ludiques et proposés de manière à répondre aux différents stades du développement psychoaffectif et corporel des participants.

Lieu : Espace Emergence, ch. des Perdrix 20 SION

Quand : les mardis dès 17h – séance de 1h

- séance pour les 7-11 ans
- séance pour les 12-15 ans
- OU 16-18 ans suivant la demande.

Ateliers possibles dès 4 participants

Renseignements et inscriptions auprès de **Cathy Premer 079 740 53 49**

- ✘ Instructrice de mindfulness selon la méthode de Eline Snel
- ✘ Formée pour initier au yoga adapté aux enfants et adolescents.
- ✘ Licenciée en communication et médiatrice
- ✘ Mère de 2 filles