



La clinique de l'écolier



PLEINE CONSCIENCE

ENFANTS

POUR QUI ?

Enfants entre 8 et 12 ans

- Enfants anxieux
- Enfants à haut potentiel
- Difficulté à gérer les émotions

OBJECTIFS

- Découvrir l'intérêt de la pleine conscience dans la vie quotidienne et dans la relation aux autres
- Prendre conscience de ses sensations corporelles
- Apprendre à se servir de la respiration
- Accepter ses expériences émotionnelles
- Apprendre à maîtriser son impulsivité en se concentrant sur la respiration et le corps
- Prendre de la distance par rapport à nos pensées
- Agir de manière constructive quand je suis en difficulté

A LEERS:

Le samedi de

10h45 à 12h

Animé par

Elise TALON

Psychomotricienne

Coût:

165 euros pour le cycle (si réglé en 3 chèques remis à la première séance)

30 euros par séance si paiement à la séance

DISPOSITIF THÉRAPEUTIQUE

6 séances, hebdomadaire (sauf vacances scolaires), maximum 8 enfants

Groupe fermé pour le bien être des enfants (pas de nouvelle inscription en cours de cycle)