

L'attention ça marche!

La "pleine conscience" pour enfants de 5 à 10 ans

Méthode de la petite grenouille



Cours donné par
la formatrice



Culture & Créativité

Avec le soutien du Pour-cent culturel Migros

www.ecole-club.ch

école-club

MIGROS

L'attention ça marche!

Vos enfants ont de la difficulté à se concentrer, à s'endormir, ils sont sollicités, trop anxieux? La méthode "L'attention ça marche", développée par la Hollandaise Eline Snel, (auteur du livre "Calme et attentif comme une grenouille" se base sur la méditation de la pleine conscience et repose sur des recherches scientifiques. Cette méditation pour enfants et adolescents favorise les capacités d'attention et de concentration. Le comportement imprévisible diminue ainsi que les pensées négatives et perturbantes. Un esprit calme et attentif apprend mieux, trouve d'autres solutions et réagit de manière moins automatique. La formatrice est certifiée par l'Académie AMT et porte le label "La petite grenouille".

Enfants de 5 à 7 ans

Lausanne • 5 mars* au 28 mai 2016 • 10h00-10h50

Enfants de 8 à 10 ans

Lausanne • 5 mars* au 28 mai 2016 • 11h00-11h50

CHF 200.- / 9 périodes

* La première leçon est une rencontre d'échange et d'information avec les parents, l'enfant et la formatrice. La présence d'un des deux parents est indispensable.

Plus d'informations sur www.ecole-club.ch

Lausanne

rue de Genève 35 - 058 568 30 00