

Se concentrer, se détendre, mieux vivre le quotidien

Le mercredi 3 mai 2023, des cycles de pratique de pleine conscience pour les enfants et les démarreront au Centre socio-culturel du Point du Jour.

Ces ateliers s'adressent à tous, et vont permettre à chacun de vivre des expériences lui permettant de mieux comprendre son propre fonctionnement et celui des autres.

Cycles enfants :

Au cours des 8 séances, les enfants explorent à travers des histoires, des jeux, des temps de pratique de pleine conscience de la respiration, de yoga, des ressources leur permettant de :

- Développer leurs capacités d'attention et de concentration, en aiguisant leur 5 sens
- Réguler et gérer le stress, mieux dormir
- Vivre de manière plus apaisée avec les émotions (les comprendre, les nommer et les exprimer de façon adaptée)
- Cultiver la bienveillance et la gratitude (s'estimer, reconnaître ses propres qualités et celles des autres) pour mieux vivre ensemble.

A l'issue de chaque séance, les parents reçoivent un résumé afin de pouvoir prendre connaissance de ce qui a été fait et intégrer s'ils le souhaitent des activités de pleine conscience au quotidien (histoires, expériences à vivre sur le chemin de l'école, pendant les repas, les promenades, au moment du coucher...).

Quelques témoignages :

« J'ai bien aimé sentir la respiration dans mon ventre... »,

« J'ai bien aimé quand on parlé des émotions et qu'on a utilisé les boules à paillettes »,

« J'ai bien aimé faire le spaghetti »,

« J'utilise la respiration pour m'endormir et juste avant de faire mes devoirs ».



Cycles adolescents :

Les 8 séances du programme à destination des adolescents, vont leur permettre de prendre un temps pour mieux se connaître et cultiver la confiance en leurs propres ressources, apprendre à traverser les moments stressants (évaluations écrites et orales, choix d'orientation, difficultés relationnelles, complexes, manque d'estime de soi, émotions débordantes, pensées envahissantes, éco-anxiété...) de manière plus apaisée en développant de la bienveillance envers eux-mêmes et envers les autres.

A l'issue de chaque séance, les ados choisissent de recevoir sur leur boîte mail ou celle de leurs parents des pistes de réflexion et des propositions de pratiques guidées.

Quelques témoignages :

« Je me sens toujours mieux après le cours qu'avant, j'attends ça avec envie. Cela permet de s'aimer, de se revaloriser »

« Ce qui m'a été le plus utile est de pratiquer toutes les semaines. Comme les conseils sont extérieurs, et ne viennent pas de chez moi, je les applique plus facilement, notamment dans les moments de stress. »

« J'ai aimé le fait d'être libre de s'exprimer en groupe »

« J'ai trouvé importante l'expérience de se concentrer uniquement sur le présent »

« J'utilise les exercices d'attention et de concentration avant de réviser et j'ai l'impression de mieux apprendre.

»



Ces ateliers programmés les mercredis après-midis au Centre Social seront animés par Maryline Jury, Instructrice certifiée de la méthode Eline Snel, auteure de plusieurs ouvrages dont « Calme et attentif comme une grenouille » et « Proche, mais pas trop ».

Maryline intervient depuis 2015 dans différents établissements scolaires auprès d'enfants et d'adolescents, de l'école maternelle aux établissements d'enseignement supérieur. Elle mène différentes actions avec le Centre Socio-Culturel depuis 2017.

Les parents intéressés sont invités à prendre contact avec Maryline Jury pour échanger par téléphone au 06-78-83-45-32 et évaluer ainsi la pertinence pour leur enfant de suivre un programme de pleine conscience.

Il est nécessaire de s'engager pour les 8 séances.

Pour le cycle ado, il est possible de faire une séance d'essai qui sera facturée 25 €.

Modalités pratiques :

Les dates sont : **3 mai, 10 mai, 24 mai, 31 mai, 7 juin, 14 juin, 21 juin et 28 juin 2023.**

Les horaires sont :

- **de 14h15 à 15h15 pour les enfants de 8 à 11 ans**
- **de 15h30 à 16h15 pour les enfants de 5 à 7 ans**
- **de 16h30 à 17h45 pour les ados**

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site de Maryline Jury
www.ateliers-ressources.com