

ATELIERS DE PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS

L'ATTENTION ÇA MARCHE !



LE LOCLE
LA CHAUX-DE-FONDS

LA PLEINE CONSCIENCE, QU'EST-CE QUE C'EST?

C'est être dans le moment présent de façon consciente.

C'est être conscient de sa respiration, ses sensations corporelles, ses pensées, ses émotions.

C'est être conscient que ces sensations agréables ou désagréables provoquent en nous des réactions machinales.

La pleine conscience c'est vivre avec bienveillance et curiosité, sans émettre de jugement moral.

COMMENT ALLONS-NOUS PROCÉDER ?

Durant huit séances, nous allons nous exercer à diriger notre attention par des jeux, des histoires, des exercices de mouvement, des petites méditations.

Grâce à cette technique d'observation, nous allons développer différents outils nous aidant à mieux gérer nos réactions du quotidien.

QUELS EN SONT LES BIENFAITS ?

Connaître et reconnaître son monde intérieur, ses sensations, ses émotions et ses limites.

Acquérir des « clefs », des « outils » à utiliser à bon escient.

Travailler la confiance en soi, la créativité, la compassion, l'apprentissage, la concentration.

Apaiser le cerveau.

Apprendre à mieux gérer les réactions de stress et les comportements impulsifs.

Voir le monde, les autres et soi-même de manière bienveillante et indulgente.

Vivre le moment présent en toute... présence!!!

ATELIERS DONNÉS PAR JOHANNE FAIVRE KNEUBÜHLER

Je suis comédienne, exerçant depuis plus de 15 ans en Suisse et à l'étranger.

Je pratique le yoga depuis plusieurs années. Récemment j'ai suivi l'enseignement de Gérard Arnaud pour devenir professeur de yoga, ainsi une spécialisation de cette discipline pour enfants et adolescents à Genève.

Je me forme à l'Academie voor Mindful Teaching (AMT) à Bruxelles pour enseigner la pleine conscience aux enfants et adolescents âgés de 4 à 19 ans, selon la méthode d'Eline Snel intitulée « l'Attention, ça marche ».

Peut-être avez vous déjà entendu parler de cette méthode à travers ses livres : « Calme et attentif comme une grenouille » et « Respirez ».

Lundi

4-5 ans	15h-15h30
6-8 ans	16h-16h45
9-12 ans	17h-17h45

Séance découverte sur inscription : 20 mars

Atelier de 8 séances : 24 avril, 8 mai, 15 mai, 22 mai, 29 mai, 12 juin, 19 juin, 26 juin

4-5 ans : 100.-

6-8 ans, 9-12 ans : 140.-

Ancienne Poste (salle 205)

Marie-Anne Calame 5

2400 Le Locle

Mercredi

6-8 ans	14h30-15h15
6-8 ans	15h30-16h15
9-12 ans	16h45-17h30
9-12 ans	17h45-18h30

Séance découverte sur inscription : 19 avril

Atelier de 8 séances : 26 avril, 3 mai, 10 mai, 17 mai, 24 mai, 31 mai, 7 juin, 14 juin

6-8 ans, 9-12 ans : 140.-

Ancienne Poste (salle 205)

Marie-Anne Calame 5

2400 Le Locle

Vendredi

4-5 ans	15h-15h30
6-8 ans	15h45-16h30
6-8 ans	16h45-17h30
9-12 ans	17h45-18h30

Séance découverte sur inscription : 21 avril

Atelier de 8 séances : 28 avril, 5 mai, 12 mai, 19 mai, 2 juin, 9 juin, 16 juin, 23 juin

4-5 ans : 100.-

6-8 ans, 9-12 ans : 140.-

La Coquille

Rue du Premier Mars 14

2300 La Chaux-de-Fonds



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Johanne Faivre Kneubühler

johanne.kneu@gmail.com

079 906 28 68