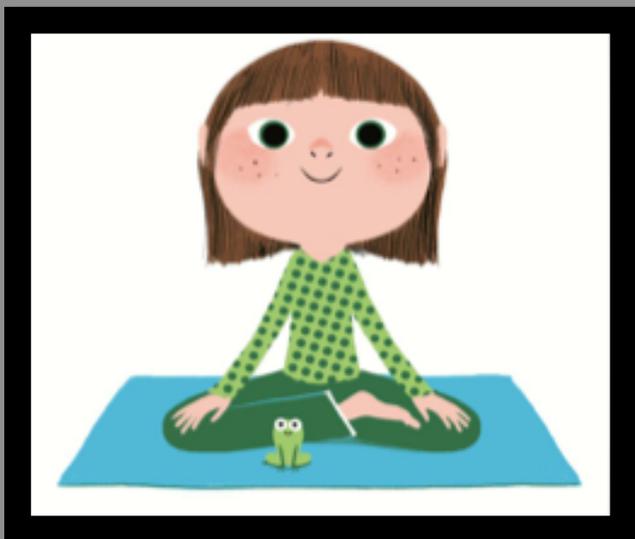


L'Attention ça marche!



Méthode Eline Snel (AMT)

www.academyformindfulteaching.fr

Entraînement à la Pleine Conscience

Accompagnement/cours
pour enfants et
adolescents de 4-19 ans

Groupes sur demande

*Plus de 6000 enfants déjà
formés à travers le monde !*



Jenny Ebermann | info@brainbreak.ch | 078 7208689 |

Les bienfaits pour les enfants:



- Meilleure concentration
- Équilibre émotionnel
- Comportement social positif
- Réduction de l'anxiété
- Meilleure qualité des échanges familiaux

Le Programme:

- 8 séances (40 – 75 min. selon taille du groupe) ou en individuel
- Méthode de pleine conscience pour enfants/adolescents développée par Eline Snel : *« Calme et attentif comme une grenouille »*
- Reposant sur recherches scientifiques et programme MBSR par Kabat-Zinn pour adultes
- Histoires, jeux, exercices corporels, échanges autour des activités
- Entraînement de l'attention et de la concentration

