

L'attention ça marche !

La "pleine conscience" pour enfants

de 5 à 10 ans

Méthode de la petite grenouille



Culture & Créativité

ecole-club.ch

Avec le soutien du Pour-cent culturel Migros

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.

Enfants de 5 à 7 ans

Lausanne - du 16.01.17* au 20.03.2017 - lundi de 16h30 à 17h20

Lausanne - 21.01.2017* au 25.03.2017 - samedi de 10h à 10h50

Enfants de 8 à 10 ans

Lausanne - du 16.01.17* au 20.03.2017 - lundi de 17h30 à 18h20

Lausanne - 21.01.2017* au 25.03.2017 - samedi de 11h à 11h50

Prix

CHF 230.- / 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 \[ecole-club.ch\]\(http://ecole-club.ch\)](http://ecole-club.ch)

Lausanne

rue de Genève 35 - 058 568 30 00