

PROGRAMME MINDFULNESS : dès 5 ans

Ce programme sur 8 semaines aide les enfants à améliorer leur **attention**, leur **gestion du stress** et à mieux se **connaître**.

Cela nourrit un développement intérieur chez l'enfant, qui va développer des qualités comme la **concentration**, la **patience**, la **bienveillance**, l'**empathie** et la **tolérance**.

Il pourra ainsi acquérir des approches qui l'**aideront à s'autoréguler** dans sa vie quotidienne :



-Concentration : s'entraîner à s'observer par des exercices de pratique attentionnelle sur la respiration et les sens.

-Intelligence émotionnelle : apprendre à reconnaître, accepter et verbaliser ses émotions.

-Intelligence corporelle : apprendre à écouter son corps, reconnaître et verbaliser ses sensations, par des exercices en mouvement.

Ce programme est basé sur la méthode Eline Snel (auteure du livre "Calme et attentif comme une grenouille") appliquée **depuis 2009 dans l'instruction publique** aux Pays-Bas.



Leçon 1	Le A de attention
Leçon 2	L'aventure dans ton corps
Leçon 3	Le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue et le toucher
Leçon 4	Les émotions, on les ressent
Leçon 5	L'acceptation des émotions
Leçon 6	Bouger consciemment
Leçon 7	La force de l'imagination
Leçon 8	Être gentil, c'est agréable