



Formation courte

La Pleine Conscience en famille

Les enfants peuvent se sentir stressés, agités, éprouver des difficultés à se concentrer, à réguler leurs émotions, les pensées envahissantes. Ils manquent de confiance en eux. En tant que parent, peut-être ressentez-vous les mêmes difficultés... Alors, comment faire pour les accompagner avec bienveillance ? **Méditer avec eux peut nous y aider.**

Nous verrons comment apprendre à prendre en compte notre propre ressenti nous aide à nous rendre disponible pour accueillir celui de l'enfant. Nous découvrirons qu'en quelques minutes par jour (parfois en s'appuyant sur des tâches du quotidien) nous pouvons les accompagner et faire émerger des ressources qu'ils ont déjà en eux. Ainsi, ils pourront grandir en les cultivant et en les mobilisant. **Cette journée vous permettra de découvrir en quoi méditer avec les enfants est une porte vers le développement d'une bienveillance équilibrée (pour soi et pour l'enfant), ludique et accessible à tous.**

Objectifs :

- ✓ Comprendre la posture de la pleine conscience et ce que sa pratique apporte dans la relation parent-enfant (bienveillance) et dans la transmission.
- ✓ Acquérir une boîte à outil pour accompagner votre enfant à la découverte de ses propres ressources.
- ✓ Découvrir comment l'introduire de façon ludique avec ses enfants en tenant compte des difficultés d'organisation du quotidien.
- ✓ Expérimenter ensemble (pratique personnelle et mise en situation).

Programme :

- Plan et objectifs : savoir / savoir-être / savoir-faire
- Écarter les idées reçues sur de la méditation de pleine conscience et définir la pratique
- Les bienfaits validés pour soi, l'enfant et la relation : santé, bien-être et vivre ensemble
- Faire le lien avec la bienveillance, la communication non-violente et les neurosciences
- Pratiquer et animer avec les enfants : poser un cadre sécurisant, s'adapter, guider, partager et écouter
- Pratique formelle et informelle : boîte à outils

DATE

Prochainement

PUBLIC

Toute personne intéressée (familles etc.)

LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

1 journée de 7h

TARIF

220 € / personne extérieure

180 € / partenaire Centre Pierre Janet

INTERVENANTE

Valérie Marchand

Docteure en Pharmacie, formatrice en méditation de pleine conscience et conseillère scientifique pour l'association SEVE, instructrice pour l'association EMERGENCES et auteure de « 4 saisons de méditation » et « Je fais la paix avec mes émotions » parus aux éditions Marabout.

