

Gestion des émotions et du stress par la Pleine Conscience



Expression et mouvement

Vie agitée, rythme accéléré, stimulations en tous sens, en tout lieu et à tout âge... Bienvenue en 2016 !

La pratique de la Pleine Conscience invite les enfants et les jeunes à se reconnecter à eux-mêmes en dehors de toute cette agitation.

Cette pratique de méditation permet d'apprivoiser son stress, ses émotions, son impulsivité et son anxiété, de se libérer des mécanismes automatiques, parfois anxiogènes, pour vivre le moment présent.

Relaxation, moments de partage, histoires, yoga, méditation et visualisation nous permettront d'expérimenter des outils et des méthodes ludiques, pour les grands comme pour les plus petits.

Votre profil

- Affilié C-paje
- Associatif
- Etudiant
- Service public

Votre public

À partir de 6 ans

Formateur

- Malorie CAUCHY

Combien

- 60,00 affilié C-Paje
- 120,00 non affilié

Quand

- Le 13/01/2017 de 09h à 16h
- Le 20/01/2017 de 09h à 16h
- Le 27/01/2017 de 09h à 16h

Où

6
4031

Cette formation est reconnue par la Fédération Wallonie Bruxelles

Je souhaite plus d'informations sur cette formation :

benjamin@c-paje.be

elodie@c-paje.be