

FAIRE DES PETITS TEMPS DE YOGA ET DE RELAXATION



<https://www.unjourunjeu.fr/activite-sortie/cartes-yoga-enfants/>

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>

Calme et attentif comme une grenouille

Découvrir la méditation & les outils de la pleine conscience en famille !

L'occasion de découvrir la méditation en famille ! Ateliers destinés aux enfants et aux ados, avec leurs parents.

De nombreux exercices sont proposés pour permettre aux enfants d'expérimenter les outils de la pleine conscience. Et d'en découvrir ainsi les bienfaits : meilleure concentration, être plus présent et attentif, se calmer, gérer son stress et ses émotions, apprendre à se détendre, mieux dormir et améliorer ses relations. Être plus à l'écoute de soi et des autres. Des outils simples et accessibles dès le plus jeune âge.

<https://youtu.be/WnxOoifQ398>



Résumé

Les enfants d'aujourd'hui sont souvent agités, dispersés, stressés. Comment les aider à s'apaiser ? Comment leur apprendre à se concentrer ?

La méditation est un outil simple et efficace pour y parvenir. Elle s'adapte parfaitement aux besoins des petits et leur procure des bénéfices immédiats.

Eline Snel a donc mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants, directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn. Elle a également créé aux Pays-Bas l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience.

Cette méthode repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations. Les bienfaits de cette pratique sont tels que le ministère de l'Éducation de son pays a décidé d'offrir à tous les enseignants qui le souhaitent une formation dans son Académie.

Ce livre original et plein de charme, destiné aux enfants de 5 à 12 ans et à leurs parents, propose de brefs exercices pour tous les jours.

Inclus un CD de méditations guidées avec la voix de Sarah Giraudeau.

Un livre et une méthode simples pour des enfants sereins, heureux, à la maison et à l'école.