



Mon moment magique Junior ou Ado

Atelier Enfant : Mon Moment Magique Juniors

Pour profiter de cette période riche en capacités d'apprentissage et semer chez les enfants des graines de confiance, d'estime de soi et d'empathie, les ateliers juniors permettent aux enfants d'apprendre, de rire, de jouer, de coopérer et d'exprimer leurs talents artistiques !

Le déroulé de chaque séance est fondé sur la même base. Chaque rituel offre des ressources bien-être simples, à utiliser à l'école ou à la maison.

Jeu, relaxation, gratitude, respiration, création, pratique corporelle... invitent les enfants à se sentir bien dans leur tête, leur corps et leur cœur.



Chaque atelier dure 1h30

8 à 10 enfants maximum

Matériel fourni



UN THÈME
DIFFÉRENT
À CHAQUE
ATELIER

Déroulé de l'atelier

Plusieurs rituels seront abordés parmi cette liste :

- Moi et mes émotions
- Une histoire
- Un pour tous, tous pour un
- La parlotte
- La bougeotte
- Le souffle et la main (respiration)
- Créativité & art thérapie
- Relax / Auto massages

1 séance = 1 thème

Quelques exemples ...

- Les émotions en pagaille
- Ma boîte à outils bien-être
- Super pouvoirs et confiance en soi
- La harcèlement, c'est quoi ?
- La respiration, ça sert à quoi ?
- Les différences
- La coopération
- Détente et calme
- Les saisons
- ...

Pour toute question ou réservation

terraluna57@gmail.com ou appelez le 06 26 23 30 51