



MBSR Poitiers

Méditer à l'école



Mieux être



... pour mieux
apprendre

MBSR POITIERS

La méditation pour les enfants et les ados !

MBSR Poitiers propose un programme basé sur les neurosciences et les outils de la Pleine Conscience pour aider les enfants à s'apaiser et à se concentrer.

www.mbsr-poitiers.com





MBSR POITIERS

Sommaire

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE ?

OBJECTIFS DU PROGRAMME

EDUCATION A L'ATTENTION

CONTENU DES ATELIERS

OUTILS

MÉTHODOLOGIE

FORMATRICE

CONTACT



www.mbsr-poitiers.com

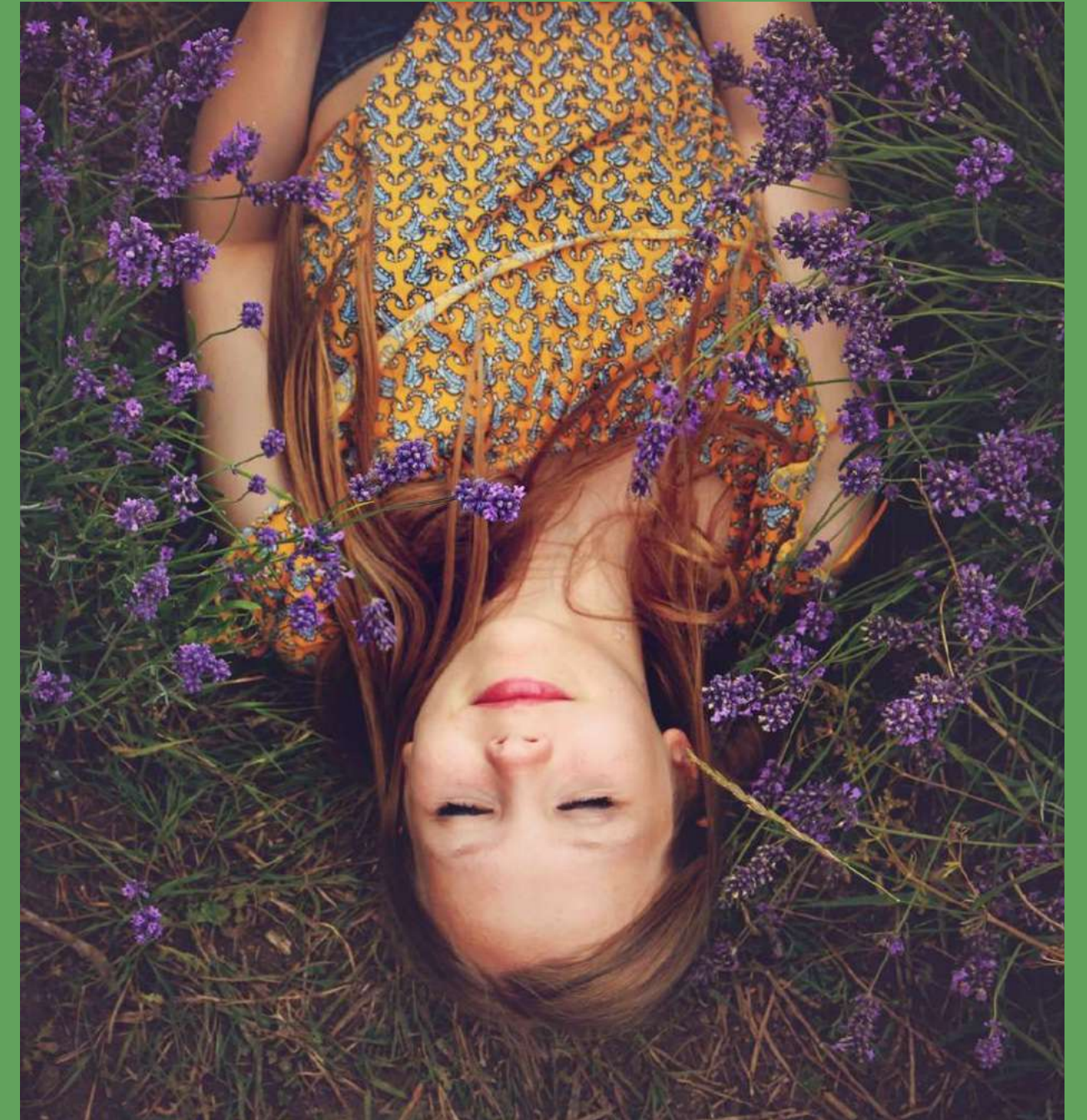
Pourquoi la pleine conscience ?

Dans un monde où tout va vite et où les tensions quotidiennes donnent la cadence, les outils de la pleine conscience permettent aux enfants de retrouver un calme physique et mental.

En s'exerçant, ils apprennent à mieux se connaître, à identifier ce dont ils ont besoin, à faire une pause, à réagir de façon moins impulsive, et à parvenir à mieux se concentrer.

Le programme trouve son origine dans le programme MBSR destiné aux adultes et dont les bienfaits par rapport au stress ont été démontrés par la science. Ce programme adapté aux enfants et aux ados leur offrent la possibilité de découvrir des outils pour mieux vivre leur vie, et trouver les ressources dont ils ont besoin pour faire face aux difficultés quand elles apparaissent (stress, angoisse, manque de confiance etc.).

La méthode enseignée est celle de « l'Attention ça marche », conçue par Eline Snel qui a adapté les programmes MBSR pour les enfants, avec « *Calme et attentif comme une grenouille* ».



Objectifs du programme

Il s'agit d'un programme adapté pour les enfants pour

- Réguler le stress
- Apprivoiser les émotions
- Améliorer la concentration
- Détendre le corps & retrouver le calme
- Développer la confiance en soi
- Mobiliser ses propres ressources
- Améliorer la relation à l'autre
- Développer l'écoute et la coopération
- Cultiver davantage de bienveillance



Education à l'attention

Ce programme structuré et progressif est adapté à l'âge des enfants :

8 à 10 ans - 10 à 12 ans - 13 à 15 ans - 15 à 17 ans

Les séances d'une heure se font en groupe et par tranche d'âge et offrent un cadre pour permettre aux enfants de s'exercer à :

- Etre pleinement présent et attentif
- Sentir leurs besoins dans l'instant
- Reprendre leur souffle
- Percevoir leurs impulsions
- Accepter les choses désagréables et agréables
- Comprendre leur monde intérieur



Contenu des ateliers

Le programme est adapté, structuré et progressif.
Il propose une alternance d'exercices formels et informels pour cultiver l'attention et la présence.

Plusieurs thèmes sont abordés au fil des séances :

- Conscience de la respiration
- Écoute des signaux du corps
- Les perceptions sensorielles
- Conscience des émotions
- Les pensées
- La gentillesse
- Expérimenter la patience et la confiance





Outils

L'apprentissage se fait au travers d'exercices corporels, de jeux, de courtes méditations guidées, d'exercices à faire à la maison, de lectures d'histoires, de dessins et fabrications, d'échanges et de partages, d'explorations orales, de visualisations, d'écoute etc.

Des moments de parole donnent aux enfants l'occasion d'exprimer leurs ressentis et d'explorer leurs expériences du moment.

Méthodologie

Echanges autour des
activités

Supports variés pour
soutenir l'apprentissage
à la maison

Histoires
Jeux exploratoires
Exercices corporels

Pratique quotidienne
d'exercices à la maison
(5 minutes par jour)

Exercices guidés
d'entraînement de
l'attention

Formatrice



Maina Waezi est la fondatrice de MBSR Poitiers, enseignante pleine conscience, instructrice MBSR et formatrice en charge des programmes de formation et actions de prévention santé.

Elle intervient dans les établissements scolaires, publics et privés, en association, dans diverses structures éducatives, en consultation individuelle et ateliers de groupe.

Formatrice certifiée en MBSR
Gestion du stress & Mindfulness
Pédagogie et Education bienveillante

Une approche innovante et efficace qui permet aux enfants de développer leurs qualités de présence et d'attention, de bienveillance, et d'en retirer un mieux-être à la fois dans leur scolarité tout comme à la maison.

Contact

 06 67 57 91 57

 contact@mbsr-poitiers.com

 www.mbsr-poitiers.com

N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'intervention au sein de votre établissement.

