



ATELIERS de relaxation et méditation, développement personnel

Enfants ce2 cm1 cm2

Bulletin d'inscription 2022 – 2023

Nous proposons à votre enfant un atelier de relaxation, méditation et développement personnel que Malika, intervenante extérieure, anime au sein de notre école depuis 4 ans.

Cet atelier est important car il permettra aux enfants, dans le contexte actuel difficile, de pouvoir se relaxer, s'exprimer, découvrir des pratiques de renforcement de la confiance en soi et développer son univers imaginaire.

Le cadre de l'atelier est défini par la bienveillance, le respect et l'écoute, les 3 valeurs fondamentales que nous appliquerons et intégrerons dans nos échanges et partages.

1. exercices physiques : exercices de relâchement des tensions physiques et émotionnelles, postures de yoga et étirements, libération des mouvements et expression corporelle par la danse spontanée. On danse !
2. Relaxation profonde et méditation guidée de pleine conscience : apprendre à bien respirer, lentement et profondément, apprendre à être attentif par l'observation de sa respiration. Écouter les silences, écouter l'environnement extérieur et écouter ses états intérieurs. Être réceptif à son propre univers imaginaire et le déployer. « L'imagination est plus importante que la connaissance. La connaissance est limitée alors que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution. » Einstein.
3. Identifier les émotions et états dans son corps (colère, peur, tristesse, joie...) et pouvoir l'exprimer pour s'en libérer. C'est le pouvoir de guérison et également les bases de la communication non-violente pour soi et envers autrui.

Objectifs

1. Savoir instaurer le calme intérieur et être plus attentif.
2. Se libérer des émotions négatives (peur, tristesse, colère...).
3. Développer sa force intérieure, son univers imaginaire et la confiance en soi.

Cet atelier sera animé par Malika, intervenante extérieure qui anime depuis 4 ans des ateliers au sein du groupe scolaire de Maillé. Il aura lieu le **Jeudi** :

- de 12h00 à 12h45, salle polyvalente. Les enfants inscrits seront prioritaires pour manger à la cantine.

Les places seront limitées à 10 élèves pour assurer le bon suivi personnalisé de chaque élève.

L'inscription se fera sur l'année, aucun remboursement ne sera effectué, sauf en cas de force majeure : déménagement hors de la ville, longue maladie. Un remboursement prorata temporis sera effectué sur présentation de justificatifs pour les cas précités ci-dessus.

Prévoir une tenue confortable et une bouteille d'eau

ATELIERS de relaxation et méditation, développement personnel

Enfants ce2 cm1 cm2

Bulletin d'inscription 2022 - 2023

Jeudi de 12h00 à 12h45

Date du 1^{er} cours : le jeudi 29 septembre 2022.

Nom de l'élève Prénom.....

Date de naissance Classe.....

Règlements :

Total annuel : 300 €, 30 séances du jeudi 29 septembre au jeudi 22 juin 2023.

Vous pouvez payer en 2 fois mais en donnant les deux chèques **en même temps à Mme JANVIER** (à la rentrée) ; chèque(s) **à l'ordre de Malika Brahiti**, accompagné(s) de la fiche d'inscription. Le 1^{er} chèque sera encaissé dès réception, le 2^{ème} début janvier.

Je, soussigné(s) Père, Mère, Tuteur,inscris mon enfant
_____, élève en classe de
_____, à l'atelier annuel de relaxation, méditation et développement
personnel, le *jeudi*.

Numéro de téléphone :