

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR ENFANTS

Revue de presse :

- Comment puis-je me présenter en tant qu'institutrice ?

Grâce à l'obtention en 2019 d'une **formation** certifiante de l'AMT France à Paris, je suis répertoriée sur le site d'Eline Snel en tant qu'institutrice de méditation pour enfants.

- Article dans Rezé mensuel de décembre 2019.



De 5 à 12 ans, on peut apprendre à méditer

L'association Allez hop, on médite ! invite les petits Rezéens à découvrir les bienfaits de la méditation.

Christophe André a popularisé sur les ondes la méditation de pleine conscience. Cette technique pratiquée par de plus en plus d'adultes est aussi ouverte aux enfants. « Aux Pays-Bas, c'est une matière obligatoire. La méditation aide les enfants à se recentrer, se concentrer, appréhender le monde extérieur de façon plus tranquille. En détendant le corps et l'esprit, on acquiert de la confiance en soi. La méditation développe aussi l'autocompassion et la compassion envers autrui. Elle apprend à gérer les émotions, réduit le stress et les insomnies », assure Nathalie Wauquier qui pratique depuis des années. « C'était pour moi, au départ, un moyen doux de soulager des douleurs chroniques. » Après une formation certifiante selon la méthode d'Eline Snel, elle propose maintenant aux enfants rezéens de découvrir cette technique via l'association Allez hop, on médite ! Les 5-8 ans et 9-12 ans peuvent suivre un cycle de huit séances hebdomadaire thématiques « qui leur donneront des outils pour toute la vie ».

La méditation aiderait les enfants à se recentrer et à se concentrer. Allez hop, on médite ! propose l'association du même nom.

INFOS - onmedite@yahoo.com, page Facebook @onmedite

Témoignage d'institutrice : après la séance 3 : janvier 2020

J'ai remarqué plus de calme dans ma classe, davantage d'écoute vis à vis de l'enseignant et entre les élèves . Ils formulent plus facilement leurs besoins... Les élèves arrivent également plus facilement et durant une plus longue période à se relaxer ou à se poser en écoutant ton CD. Me concernant, tes séances et l'après me rendent plus sereine.

Où trouver des informations : Parmi un grand panel d'informations

Les études sur les effets de la méditation de pleine conscience sur les adultes et les enfants sont unanimes. Elle diminue le stress, aide à se concentrer et à gérer les émotions avec discernement. Nombreux sujets sur Internet.

- INSERM à bordeaux : Etude en ligne sur Internet

- Sites Internet : **Eline Snel** et **Enfance et Attention...**

- Interviews : Sur Youtube : La méditation à l'école ? **Jeanne Siaud-Facchin** Vidéo Huffington

Déroulement d'un programme de 8 séances :

Chaque séance est différente et préparée par mes soins suivant la méthode d'Eline Snel. Elle est composée d'histoires, d'exercices de respiration et corporels (yoga pour enfants) pour accueillir sans jugement et avec bienveillance les sensations dans le corps et dans la tête par un échange verbal avec les enfants. Si besoin, l'envoi de mails apportent une aide aux encadrants qui participent aux séances et qui entraîneront les enfants pendant toute la durée du programme. Autres formats d'interventions à envisager sur demande.