

La pleine conscience pour les enfants



La méthode « L'attention, ça marche ! »

a été développée par Eline Snel
pour des enfants de 4 à 14 ans

Nombreux sont les enfants et les adolescents qui souffrent de difficultés de concentration. Ils dorment mal, s'inquiètent et ont des soucis. Ils ont du mal à se détendre ou à ne rien faire et sont en ligne en permanence. Leur esprit déborde et leurs stimulations sont excessives.

Comment apprendre aux enfants à se calmer par eux-mêmes, à cesser de se tourmenter, à faire confiance à leur propre qualité et à se tenir debout dans cet exigeant 21^{ème} siècle ?



Fribourg (Quartier du Jura)
www.yourteprevert.info
carolecollaud@hotmail.com