

Ateliers P'TITS PHILO « Ma journée bonheur »

2 journées **9h à 16h**

Jeudi 19 juillet 2018

Mercredi 8 août 2018



«Une véritable révolution est en marche un peu partout dans le monde éducatif: la recherche d'un meilleur développement de la créativité des enfants, de leur intelligence émotionnelle, de leur esprit critique et de leur responsabilité citoyenne» Frédéric LENOIR

Objectifs des différents ateliers :

Développer la confiance en soi, l'empathie, la bienveillance envers eux-mêmes et les autres, la créativité, la coopération, la gestion des émotions...

Lieu :

Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (Village)

Le lieu du stage possède un jardin.

Animatrices :

Stéphanie OEYEN

Animatrice d'ateliers philo et de méditation (formée à la Fondation SEVE de Frédéric Lenoir)

Enseignante en sciences humaines & sociales, coach scolaire

Formatrice et coach certifiée Wincoach

Fondatrice d'Acteurs positifs (plateforme de services dédiée à l'épanouissement personnel, scolaire & professionnel)

Spécialisée en communication interpersonnelle

Mail : <mailto:info@acteurspositifs.be>

www.acteurspositifs.be

Page Facebook : <https://www.facebook.com/acteurspositifs/>

Sophie TRESKA

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires à L'Espace 24

Consultation individuelle de Sophrologie

Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : <mailto:tresca.yoga.sophro@gmail.com>

www.yoga-sophrologie-drome.fr

Présentation des ateliers

La journée sera rythmée par différents ateliers en lien avec le bonheur et la pleine conscience :

Atelier philo « C'est quoi le bonheur ? »

- Découverte de la pleine conscience
- Yoga mini
- Atelier sur les émotions et les 5 sens...

Objectifs des différents ateliers :

Ateliers philo :

- Mieux se connaître et mieux gérer ses émotions
- Respecter l'autre dans sa différence et le vivant dans son ensemble
- Apprendre à coopérer, à faire preuve d'empathie et de bienveillance
- Stimuler créativité et confiance en soi
- Acquérir raisonnement, discernement et sens des responsabilités
- Développer écoute attentive, argumentation et conceptualisation

Pratique de l'attention - découverte de la pleine conscience :

- Etre plus attentif
- Prendre conscience de son corps ici et maintenant
- Retrouver le calme intérieur
- Se centrer sur sa respiration

Organisation :

- 9h à 16h
- Selon la météo nous pourrons pratiquer en extérieur dans le jardin du lieu
- Nombre limité à 12 enfant
- **Chaque enfant apporte son repas**

Tarif :

- **65€** pour la journée et les goûters
- **120€** pour 2 enfants

Ce qui est inclus

- Tapis, coussins, accessoires...
- Le matériel (dessins, mandalas...)
- Les goûters

Inscriptions et conditions d'annulation:

- L'inscription est prise en compte à réception du chèque à l'ordre de « TRESCA » 24, rue de l'Oume 26400 Saou.
- Elle vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants

Bulletin d'inscription au stage

« Ateliers P'TITS PHILO Ma journée bonheur »

Date	Jeudi 19 juillet 2018 <input type="checkbox"/> Mercredi 8 août 2018 <input type="checkbox"/>
Prénom	
Nom	
Âge	
Nom d'un parent	
Adresse	
Tél	
Mail d'un parent	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Problème de santé utile à communiquer	
Traitement médical utile à communiquer	
Personne à contacter pendant le stage	
Verssement	Chèque au nom de "TRESCA"
Envoyer à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU - Tél 06.10.82.38.38

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature