



ACADÉMIE MINDFUL TEACHING

MÉTHODE ELINE SNEL

Pleine conscience pour enfants et adolescents



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



MÉTHODE ELINE SNEL



**Entraînement à la pleine conscience
pour enfants et adolescents de 4 à 19 ans**





PROGRAMME

- Méthode Eline Snel
- Qu'est-ce que la pleine conscience?
- Exercice: calme et attentif comme une grenouille
- Thèmes de la formation
- Les effets de la méditation de pleine conscience
- Deuxième exercice
- Les instructeurs
- Questions

L'essentiel:

Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer dessus





MÉTHODE ELINE SNEL

- Une méthode de méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents, créée et développée par Eline Snel, auteur des livres “Calme et attentif comme une grenouille”(publié dans 28 pays) et “Respirez”.
- La méthode est basée sur un programme d’apprentissage de la pleine conscience pour adultes ayant fait l’objet de recherches scientifiques (MBSR).
- Plus de 10.000 enfants ont déjà suivi cette formation à l’école, chez des psychologues, des psychiatres, des kinésithérapeutes et dans des centres de réadaptation.
- Une formation sur mesure pour 4 catégories d’âge (de 4 à 19 ans).





QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?



La capacité de chacun de ramener son attention sur l'instant présent, de façon consciente, en adoptant une attitude ouverte et bienveillante, sans juger et sans avoir besoin d'agir.





EXERCICE: 'CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE'





THÈMES DE LA FORMATION

- Observer et se concentrer
- Écouter son corps
- Goût, odorat, ouïe, vue et toucher
- Patience, confiance et lâcher prise
- Détecter, reconnaître et accepter les émotions
- Observer le flot des pensées et apprendre à les influencer
- Être gentil, c'est agréable
- Le secret du bonheur



Thèmes supplémentaires pour les adolescents:

- apprendre à faire face au stress
- l'art d'écouter



AUTRE EXERCICE





LES INSTRUCTEURS DE LA METHODE ELINE SNEL

Enseignants, psychologues, pédiatres, thérapeutes, orthopédagogues, animateurs ou éducateurs pour enfants et autres professionnels ayant suivi la formation de l'AMT (Académie Mindful Teaching)

Le certificat d'instructeur selon la méthode Eline Snel est renouvelé après une remise à niveau annuelle.



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL



www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



EFFETS DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- Elle favorise les capacités d'attention et de concentration, le comportement imprévisible diminue
- Elle diminue les pensées négatives et perturbantes
- Elle augmente la relaxation, le calme intérieur et le bon sommeil
- Elle réduit l'anxiété et les états dépressifs
- Elle augmente la bienveillance et le respect envers soi et envers les autres et contribuera à renforcer la confiance
- Les enfants apprennent à mieux gérer leurs impulsions pour réagir face au stress ou au comportement des autres



MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL



www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com



QUESTIONS



Pour plus d'informations:
www.elinesnel.com/fr

MINDFULNESS FOR CHILDREN
METHOD ELINE SNEL

www.elinesnel.com · www.elinesnelwebshop.com