



Atelier MINDFUL UP

Un programme de méditation de pleine conscience pour enfants

Objectifs : Optimiser ses capacités d'attention et de concentration
Améliorer confiance et estime de soi
Identifier et réguler ses émotions
Être plus calme et apaisé
Améliorer ses relations aux autres et partager des expériences
Pratiquer des exercices ludiques pour se centrer et se détendre

Dates : 26 octobre, 02 novembre, 09 novembre, 16 novembre, 23 novembre et 30 novembre

Horaires : 13h30 à 14h45

Public : Enfants de 09 à 12 ans

Animatrice : Natacha Corpataux

Prix : 6 séances - CHF 300.00
Le paiement s'effectue avant le début du programme

Renseignements et inscriptions : admin@enikos.ch

Un entretien individuel téléphonique sera proposé afin de définir les motivations des parents et si ce type d'approche est adapté à l'enfant.



Rue du Musée 4
2000 Neuchâtel
www.enikos.ch

Les ateliers Mindful up sont basés sur l'enseignement de la pleine conscience de Jon Kabat-Zinn.