



Ateliers

« Garde le CAP'E »

Concentration- Attention- Présence à soi - Émotions

 Les 7, 8 et 9 Juillet 2021 de 14h à 15h30

A partir de 8 ans

Pourquoi ?

- ◇ Permettre un mieux-être pour les enfants
- ◇ Renforcer l'estime de soi
- ◇ Aider à développer l'attention, se concentrer.
- ◇ Identifier ses émotions, les accueillir et les réguler
- ◇ Mieux gérer le stress
- ◇ Se sentir bien dans sa vie, à l'école, en groupe, en famille
- ◇ Créer des liens, se soutenir

Thèmes des ateliers :

- ◇ **Mercredi 7 juillet** : Cap vers mon souffle
- ◇ **Jeudi 8 juillet** : Cap vers mes émotions
- ◇ **Vendredi 9 juillet** : Cap vers mon équilibre

Comment ?

- ◇ 6 à 8 enfants
- ◇ A partir de 8 ans
- ◇ Méditation de pleine présence, yoga doux, brain gym
- ◇ Outils de psychologie positive, de développement personnel
- ◇ Cercle de paroles
- ◇ Détente, rires, créativité

Lieu : Centre de Yoga – 13 rue Camille Roy Lyon 7ème

Tarif : 100 euros pour les 3 jours

Informations et inscription au 06.52.68.29.41

<https://www.linkedin.com/in/anne-besson-tutin-4bb83731>

<https://www.facebook.com/AnneBessonTutin>

Une invitation à 

Prendre contact avec son souffle



Développer l'attention, le calme



Découvrir et apprendre à mieux vivre avec ses émotions



Trouver son équilibre, ses forces positives



Accueillir, comprendre le fonctionnement des pensées



Être heureux avec tous ces nouveaux outils

**CABINET EN'VIE D'ETRE
Anne Besson Tutin**

- Instructrice en méditation de Pleine Conscience pour enfants et adolescents
- Formatrice à la pleine conscience dans les établissements scolaires
- Coach professionnelle
- Praticienne en Bilans de Compétences
- Cadre de santé

annebessonp@gmail.com