



Atelier d'éveil pour enfants
de 6 à 10 ans

Le magicien des couleurs

Approche
de la méditation
de pleine conscience

Gérer ses émotions – Améliorer son attention, son sommeil

Automne 2018

7 séances : vendredi 17h à 18h15
du 31 août au 12 octobre

Prix : 160 Fr.-
(matériel inclus)

Marie-Antoinette Fournier – www.metamorphose-nendaz.ch - 079 785 06 51

Bienvenue aux enfants de 6 à 10 ans qui ont envie de découvrir, avec moi, la magie des couleurs !

Chaque semaine, je vous proposerai une nouvelle couleur et le pouvoir de son magicien ainsi que des exercices de respiration, de méditation, de dégustation de toucher... et de peinture.

Les sons Vam Ram Yam... sont des mantras à chanter car il est possible, en le faisant, d'agir sur le fonctionnement du corps, des émotions, de la pensée.

Il y aura aussi l'utilisation d'une huile essentielle en rapport avec le thème.
Soyez vigilants avec les huiles essentielles ! Respectez mes consignes !

Pour votre entraînement à la maison, je vous envoie un audio de la méditation chaque semaine

Je suis heureuse de vous accueillir pour cette belle aventure avec le magicien des couleurs !

Inscrivez votre enfant sans tarder en prévision de la rentrée... Petit groupe !

A tout bientôt. Je me réjouis de vous rencontrer !

Marie - Antoinette