

ATELIERS DE GESTION DES ÉMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE



enfants
et
ados
6 à 15 ans

Ateliers
animés par
Malorie Cauchy,
enseignante,
animatrice et
formatrice.
Certifiée par
l'Academy for
Mindful Teaching
d'Eline Snel et en
cours de formation
à l'UCL.



Les pratiques de
pleine conscience
aident les enfants et ados à gérer
leurs émotions et à se recentrer

*Les ateliers sont composés de moments
de partage, jeux, histoires, yoga, méditation et visualisation.
Méthode ludique, active et basée sur l'expérience.*

Diminuer le stress, l'anxiété, l'impulsivité
Mieux gérer ses émotions
Augmenter la confiance en soi
Développer la bienveillance
Améliorer l'attention et la concentration

6/8 ans

8 mercredis, de 16h30 à 17h30
2 > 23/3 | 13 > 20/4 et 4/5
Prix 110 euros

9/11 ans

9 mardis, de 16h45 à 18h
1 > 22/3 | 12 > 26/4 - 3 et 10/5
Prix 125 euros

12/15 ans

9 mercredis, de 14h30 à 16h
2 > 23/3 | 13 > 27/4 | 4 > 11/5
Prix 150 euros

Où ? Bd Kleyer, 107 à
4000 Liège

Le prix comprend les
ateliers, un entretien
individuel et le matériel
(farde et CD).

Infos et inscriptions : 0477/71 80 33 - malorie.cauchy@yahoo.fr