



Vivre l'instant présent ...

Nature véritable

vous propose **5 ateliers** sur

Les bienfaits de la méditation pour les enfants

avec leurs parents ou grands-parents

à Anecy de 10h15 à 11h30

5-7 ans

Mercredi 26 mai

Mercredi 2 juin

Mercredi 9 juin

8-11 ans

Mercredi 14 avril

Mercredi 28 avril

www.natureveritable.com

Présentation

La méditation permet de retrouver le calme, d'améliorer la capacité d'attention, la confiance et l'estime de soi, d'appréhender les émotions d'une manière positive ...

Une seule condition est nécessaire : que l'enfant en éprouve l'envie. Les séances faites d'une histoire, de mouvements, d'échanges et de méditation adaptée aux enfants auront lieu au bord du lac dans le très beau parc arboré de l'Impérial. Pas de murs, pas de plafond, mais la terre sous les pieds sera là, bien vivante.

Pour qu'il y ait une suite à ces séances, **les parents ou grands-parents sont les bienvenus** et pourront vivre la séance en même temps, s'ils en ont envie.

- * Vêtements souples pour les mouvements, et adaptés à la météo. Pour les temps immobiles, veste chaude, coupe-vent, une couverture éventuellement.
- * Un tapis de yoga (j'en ai à prêter)
- * Baskets ou chaussures souples



Organisation

Accueil à partir de 10h pour un début d'activité à 10h15.

Participation : 5 € / enfant

Inscription préalable par mail ou par téléphone

Contact : Jean-François Cornachon
accompagnateur en montagne et en retour
au présent, professeur de yoga depuis 1996
74270 Menthonnex-sous-Clermont
Tél : 06 87 01 26 02
Courriel : natureveritable@yahoo.fr
N° Siret : 47773826400019