

Programme MINDFUL UP pour les enfants	
Nombre de séances	6 séances hebdomadaires
Durée des séances	1h15
Âge	7 à 11 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Ressentir et apprécier le calme, réguler stress et émotions - Développer la confiance en soi et le lien aux autres - Mobiliser toutes ses ressources et être plus efficace - Être plus attentif et concentré, plus posé, plus présent (moins dispersé) - Savoir se recentrer, s'apaiser, se mobiliser, se concentrer, puiser dans ses ressources - Savoir décoder ses sensations corporelles
Thème des séances	<ul style="list-style-type: none"> - Séance 1 : Être vraiment là - Séance 2 : Cultiver l'attention - Séance 3 : Apprivoiser ses émotions - Séance 4 : Le tourbillon des pensées - Séance 5 : Expériences en pleine conscience - Séance 6 : Se sentir bien avec soi et les autres... pour la vie ! <p>Les séances permettent d'approfondir progressivement les différents aspects de la Pleine Conscience, tout en encourageant une mise en pratique dans la vie quotidienne entre chaque séance.</p>
Matériel	<p>Les exercices peuvent se faire soit sur des chaises, soit assis par terre sur des tapis de sol.</p> <p>Il n'est nécessaire d'amener aucun matériel.</p>