

<b>Programme MINDFUL UP pour les adolescents</b>	
Nombre de séances	8 séances hebdomadaires
Durée des séances	1h30 à 2h
Âge	Dès 12 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réguler son stress</li> <li>- Améliorer sa concentration</li> <li>- Développer sa confiance en soi</li> <li>- Renouer avec ses ressources</li> <li>- Savoir se recentrer, s'apaiser, se mobiliser, se concentrer, puiser dans ses ressources</li> <li>- Savoir décoder ses sensations corporelles</li> </ul>
Thèmes des séances	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance 1 : Devenir les experts de soi-même : que se passe-t-il à l'intérieur de moi ?</li> <li>- Séance 2 : Porter notre attention sur ... l'attention</li> <li>- Séance 3 : Aiguiser ses sensations corporelles</li> <li>- Séance 4 : Le stress dans tous ses états</li> <li>- Séance 5 : Le grand manège des émotions</li> <li>- Séance 6 : Les effets magiques de la confiance en soi</li> <li>- Séance 7 : La pleine conscience au quotidien</li> <li>- Séance 8 : Être juste là</li> </ul> <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>