

Atelier Ma boîte à outils 1

Coût: 70\$

Au Centre Chiro Évolution
100 suite 22 De Montagne à Boucherville



L'atelier s'adresse à qui?

Tous les enfants à partir de 6 ans

Pourquoi?

À une époque où les enfants pratiquent de moins en moins de sport, davantage attirés par la télévision, l'ordinateur et les consoles de jeux vidéo, certains problèmes physiques font leur apparition très tôt : affections du dos, surcharge pondérale, etc...

Si l'on ajoute à cela le stress et l'anxiété générés par l'école (où règne un fort climat de compétition), la société en général ou tout naturellement les nombreuses interrogations propres à leur âge, nous nous retrouvons avec des enfants agités, anxieux, ayant du mal à contrôler leurs émotions, avec plusieurs étiquettes tel que tda(h), asperger, etc. Sans oublier que de nombreux enfants vivent dans 2 maisons avec des parents séparés, famille reconstituée et tout les vas et viens qui s'y rattache.

Un enfant reste un enfant :-)

Quelle est la boîte à outils proposée?

Apprendre à:

- À s'exprimer
- Avoir une meilleure écoute
- Désactiver les mauvaises émotions
- S'étirer
- Créer ses rêves
- Se concentrer
- Se relaxer
- Avoir une meilleur estime de soi



L'atelier est basée sur plusieurs techniques (yoga, brain gym, emdr, kiné, archétype, chromathérapie et autres) qui stimulent le cerveau et calment le petit « hamster » qui est quelques fois très agité, précisément faite de façon à ce que les enfants puissent comprendre de simples outils qui seront très utiles dans leurs quotidiens. Et leur rendre la vie beaucoup plus agréable dans des moments plus stressants.

Les enfants recevront un manuel qui comprend la matière vue dans cette atelier ainsi que des petits extras qu'ils pourront explorer à la maison.

**Pour les inscriptions allez sur: www.magiyoga.ca Atelier Ma boîte à outils
Plus d'informations: info@magiyoga.ca ou 514-839-5599**

Atelier Ma boîte à outils 2

Coût: 70\$

Au Centre Chiro Évolution
100 suite 22 De Montagne à Boucherville



L'atelier s'adresse à qui?

Aux enfants ayant déjà suivi l'atelier 1 et avoir au moins 9 ans

Pourquoi?

Pour approfondir et mieux maîtriser les techniques déjà vus dans la première boîte à outils

Quelle est la boîte à outils proposée?

Apprendre à:

- À s'écouter
- À se faire confiance
- Ce qu'est le pouvoir de l'intention
- Créer ses rêves
- Choisir ses mots (comprendre la puissance de ceux-ci)
- Croire en ses rêves
- Savoir créer des tableaux de visualisations dans l'intention
- Comprendre les chakras (leurs fonctions et utilités) et savoir comment quoi faire avec



Ma boîte à outils 2 est la suite des acquis de la première boîte.

Avec des nouvelles notions, exercices, et la création d'un tableau tout spécial en lien avec le coeur, les rêves et valeurs de l'enfant.

C'est la compréhension plus approfondie de leurs émotions et de ce qu'ils peuvent en faire pour qu'il soit en mesure de les utiliser à leurs avantages dans la vie de tous les jours.

Les jeunes recevront un manuel qui comprend la matière vue dans cet atelier ainsi que des petits extras qu'ils pourront explorer à la maison.

**Pour les inscriptions allez sur: www.magiyoga.ca Atelier Ma boîte à outils
Plus d'informations: info@magiyoga.ca ou 514-839-5599**

