

« Dans cette période qui pourrait être inquiétante et dans laquelle nos enfants se posent beaucoup de questions, ils ont plus que jamais un besoin de se sentir en sécurité et réconfortés.

En tant qu'adulte, il peut être difficile de se concentrer sur autre chose que la situation actuelle mais l'enfant a besoin de son univers d'enfant.

Lors de ces ateliers, nous utiliserons la respiration profonde par des exercices de yoga adaptés et pratiquerons la pleine conscience de manière ludique.

Nous aurons aussi des moments de dessins, de peinture et de pâte à modeler, que les enfants adorent, par lesquels ils expriment beaucoup d'émotions.

Les histoires à thèmes sont également beaucoup appréciées.

Les enfants pourront partager leurs questionnements autour de « petits débats » qu'ils adorent. Leurs émotions et ressentis seront accueillis et partagés dans le groupe avec bienveillance.

Ces ateliers sont remplis de beaux moments, beaucoup de joie et de rire et l'enfant évolue dans un espace dans lequel il apprend des outils pour grandir dans la confiance et le respect de ses besoins. »

Contact : geraldine.sikias@gmail.com