

ATELIER

Présence attentive pour parents et enfants (9 à 12 ans)

2-3 février 2019

Public

Cet atelier est ouvert à toutes et à tous, **sous forme de duos** (1 parent et 1 enfant ou 1 grand-parent et 1 petit-enfant). Aucun prérequis en méditation n'est nécessaire.

Intention de l'atelier

Le tumulte et la sur-stimulation incessants dans lesquels sont baignés nos enfants et nous-mêmes laissent peu d'espace aux pauses et silences, si indispensables à la compréhension de ce que nous vivons et à notre équilibre. Et très souvent, l'attention à ce qui *se passe* et à ce qui *est*, en pâtit.

Cet **atelier de deux jours** est une invitation à prendre un temps d'arrêt, loin du stress de la vie quotidienne, pour vous permettre d'expérimenter, de questionner et surtout de mieux apprivoiser, ensemble avec votre enfant, ce lien d'attention dans la bienveillance, la détente et la douceur.

Dans un espace ludique et détendu, nous vous proposerons :

- des jeux
- des pratiques corporelles simples de méditation de Pleine Conscience
- de la relaxation et du yoga
- des moments d'échanges à deux et en groupe

Liens conseillés : www.mbsr-ge.ch / www.sophrologie-meditation.ch

Conditions pratiques

Horaires	Samedi de 9h30 à 16h30 & dimanche de 9h30 à 16h30.
Duos	Le même parent et le même enfant s'engagent à venir les deux jours, sans interruption. Il n'est pas possible de venir avec un autre enfant. 12 duos au maximum.
Pause repas	Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas).
Coût	Frais d'inscription de CHF 120.- par duo « parent-enfant » à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente en fin d'atelier (voir au verso).

Lieu Salle de jeux de l'Ecole Le Corbusier, rue Le-Corbusier 2, 1208 Genève

Inscription www.ressource-mindfulness.ch/parentalite ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 120.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque duo en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité de chacun-e.

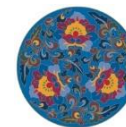
Intervenants



Logopédiste et psychologue clinicienne, **Françoise Stuckelberger-Grobéty** travaille depuis 30 ans avec des enfants présentant des troubles du langage et du comportement. Formée à l'enseignement du yoga et à la méditation de Pleine Conscience, elle anime des groupes MBSR pour enfants et adultes. Elle forme également des enseignants aux pratiques mindfulness dans diverses écoles privées et a co-créé la formation « Un lien mindful » destinée aux professionnels de l'enfance.



Expérience de coureur cycliste, ingénieur chef de produit en entreprise, **Erwan Tréguer** se consacre depuis 2013 à la sophrologie et à la méditation, en individuel et auprès de différents groupes. Erwan est instructeur MBSR formé par le Center For Mindfulness de l'Université du Massachusetts.



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.