



Vacances en famille

méditer, devenir sorcier, passer du temps ensemble

Ce stage sur 6 1/2 journées est orienté sur l'apprentissage et la compréhension des pratiques méditatives comme soutien dans le rôle de parent, d'enseignant ou d'éducateur.

Chaque session commence et finit par une séance de 10 minutes commune avec les enfants.

Un livret d'accompagnement sera fourni ainsi que les audios des pratiques enregistrés lors de la formation.

En transversal sur le programme, la notion du modèle que nous jouons pour les enfants et l'importance de prendre soin de nous pour prendre soin d'eux sera en filigrane.



Pendant que les parents participeront au stage, les enfants (7-12 ans) seront accueillis à l'école des sorciers. Au programme pour eux après la cérémonie d'entrée : cours de potions, d'herbologie, d'attention, tournoi de quidditch et autres activités dans l'imaginaire des sorciers.

Les repas du midi sont inclus afin d'être plus sereins et de pouvoir profiter pleinement.



LES PRATIQUES MÉDITATIVES EN SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

OBJECTIFS

- Découvrir ou diversifier les méthodes méditatives
- Comprendre l'apport et savoir utiliser les méthodes méditatives dans la gestion du stress et la régulation de l'humeur
- Améliorer les relations avec les enfants

POUR QUI ?

- Parents ou professionnels de l'enfance souhaitant acquérir des connaissances et des méthodes pour réguler leur stress et leurs émotions liés à ce rôle de parent ou de professionnel
- Parents ou professionnels de l'enfance souhaitant mieux comprendre comment leur pratique méditative peut les soutenir dans leur rôle

PAR QUI ?



Corinne Barron : Enseignante, directrice de colos, formatrice BAFA, Corinne proposera aux enfants des activités ludiques et éducatives qu'elle a créées sur le thème du célèbre apprenti sorcier.

Laure Mougin : Formée à l'IMA, licenciée en Sciences de l'éducation et en psychologie, Laure anime des formations en méditation dont le MBSR.

QUAND ?

Du 7 au 12 août, de 9h à 12h (12h15 le dimanche et le vendredi)

PROGRAMME

- Jour 1 : L'attention
Exercice d'introduction : Sur quoi posons-nous notre regard ?
Apports théoriques
Pratiques sur l'attention
- Jour 2 : Les émotions 1
Pratiques sur le corps
Apports théoriques sur les émotions
- Jour 3 : Le stress
Alternance de pratiques corporelles et assises
Apports théoriques sur le stress
- Jour 4 : Les émotions 2
Pratique guidée pour accueillir les émotions en méditation
Le bouton stop
Pratiques d'auto-compassion
- Jour 5 : Nourrir le positif
Pratiques de bienveillance et de gratitude
Exercice : Communiquer quand tout va bien
Apports théoriques
- Jour 6 : Développer sa présence à ce qui est
Pratiques guidées (paysage du moment présent, équanimité)
Apports théoriques

Informations & inscriptions :

laure@essentiel.ovh

07.57.50.66.78

www.essentiel.ovh

OÙ ?

Lac de Saint Estèphe (Dordogne, 24)

Les pratiques auront lieu en plein air. Prévoir de quoi s'installer confortablement.

Le lieu vous offre de nombreuses possibilités d'activités pour profiter de vos vacances en famille l'après-midi et le soir : baignade ou canoë (gratuit) sur le lac de Saint-Estèphe, marche, vélo (chemins VTT, bikepark), culture (forge d'Etouars, musée préhistorique de la grotte de Teyjat, musée de la coutellerie de Nontron...), gastronomie...

Restaurants et snack vous accueillent au bord du lac et dans les villages autour.



TARIFS

Le tarif inclut pour les adultes :

- La participation à la formation*
- Les audios
- Le support
- Les repas du midi du dimanche au vendredi (préparés à base de produits locaux et/ou bio)

Le tarif inclut pour les enfants :

- 6 matinées à l'école des sorciers
- Les repas du midi du dimanche au vendredi (préparés à base de produits locaux et/ou bio)

Tarif de base 1 adulte + 1 enfant : 590 €

Adulte supplémentaire : 320 €

2è enfant : 200 €

3è enfant : 180 €

Possibilité de régler le stage en 2 ou 3 fois sans frais

*Formation pouvant entrer dans le cadre de la formation continue

Tarif hébergement du samedi 6 août 16h00 au samedi 13 août 10h00

Tente lodge 4/5 personnes, camping de Saint Estèphe (24) : 430€+ taxe de séjour

Possibilité de demander un emplacement pour caravane ou pour tente.

Informations & inscriptions :

laure@essentiel.ovh

07.57.50.66.78

www.essentiel.ovh

