



Respirer

POUR LA PAIX

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL pour enfants

Construire une fondation solide pour protéger l'équilibre psychologique et émotionnel des enfants

Notre accompagnement est basé sur les jeux de la méthode HeartMath® issue de la recherche neuro-cardiologique, d'exercices énergétiques en chansons et de méditations enfantines.



Développer
la résilience émotionnelle,
la concentration,
la joie et la gratitude,
l'attention aux autres

Neutraliser
les symptômes d'anxiété,
la colère, les troubles
d'humeur

*45min
de séance
hebdomadaire
pour les 3-9 ans
en groupe
ou individuel*



Programme en Français et Anglais

DÉCOUVRE LE CŒUR ET SON LIEN AVEC TES ÉMOTIONS

Apprends comment reconnaître tes émotions et comment elles affectent les battements de ton cœur. Avec le support des jeux HeartMath®, nous jouerons au détective pour identifier les émotions de joie, tristesse, peur, colère et apaisement.



APPRENDS À APAISER TES ÉMOTIONS



Découvre des méditations douces pour te recentrer en ton cœur, réguler les émotions trop fortes, rétablir une sensation de sécurité. Petites activités dans la nature pour s'émerveiller et prendre soin de ton corps.

RAYONNE LA GRATITUDE

Nous enverrons de l'appréciation et de l'amour de notre cœur à celles et ceux que tu aimes (ta famille, tes amies et amis, tes animaux) et aux personnes qui ont besoin d'attention.

Nous partagerons des dessins et des histoires pour grandir dans les qualités du cœur, tout en veillant à préserver ton intuition naturelle.



Séances individuelles ou en groupe
En ligne & en présentiel

Rueil-Malmaison (Ile de France)
Ousson-sur-Loire (Centre Val de Loire)



Julie Svay

Formatrice certifiée par l'Institut HeartMath®
Praticienne certifiée en sophro-analyse

+33 (0)6 7476 6889

www.angkorinstitute.com | Pavillon des Moussons

