

Programme de pleine présence pour les enfants

dans le cadre de l'Association
Méditation en Yvelines

Séances de 50 minutes
Parcours de 8 séances

Barbara Foucault

Psychologue-Psychothérapeute

1. Module initiation
à la pleine présence

✓ développer les compétences
attentionnelles et le ressenti

2. Module gestion
des émotions

✓ développer les compétences
émotionnelles et de gestion du
stress

3. Module
renforcement des
ressources

✓ développer la confiance, le
bienveillance, la gratitude

