



# PROGRAMME DES COURS ENFANTS/ADOS

## RÉSUMÉ

Voici le programme des cours  
proposés au Centre pour les années  
2022-2023





### 6 Domaines au cœur du Centre :

- **Émotions:** nos émotions font partie de notre quotidien et de notre être. Une connaissance et une bonne gestion en améliorent notre bien-être.
- **Nature:** la Nature fait partie de nous et nous faisons partie d'elle. S'y relier, c'est maintenir un lien réciproque d'apprentissage, de paix et d'harmonie.
- **Calme:** pouvoir à notre calme intérieur nous permet d'aborder notre existence en toute sérénité, même face aux grandes difficultés du quotidien.
- **Communication:** la communication est primordiale pour notre développement et notre évolution quotidienne. Une bonne communication permet de réduire les tensions et les frictions dans nos relations aux autres et aussi à soi.
- **Sensibilisation au bien-être:** notre bien-être, comme toute autre chose, commence par nous-même. S'accorder du temps pour soi et prendre soin de soi est la base pour améliorer notre bien-être.
- **Spiritualité:** la spiritualité est liée à la connaissance du SOI. La connaissance et la compréhension de tout ce qui nous entoure et que l'on ne peut pas toucher. Connaissance, confiance et estime de SOI, sont 3 ingrédients indispensables pour un bon développement de notre Vie et l'atteinte de nos pleins potentiels.



## Cours enfants 1 à 3 ans (avec présence d'un parent) – Familiarisation par mimétisme (parent-enfant)

- **Émotions:** expérimentation, vivre ses émotions pleinement (90 secondes)
- **Nature:** éveil au toucher et aux sensations
- **Calme:** musique, ambiance, silence
- **Communication:** ressentis parent-enfant, méthodes de communication
- **Sensibilisation au bien-être:** massages, temps doux, contact physique
- **Spiritualité:** connexion parent – enfant, éveil au SOI

## Cours enfants 3 à 6 ans – Expérimentation par le jeu

- **Émotions:** reconnaissance des émotions, les bases de la gestion
- **Nature:** plantes, animaux, éléments, élémentaux
- **Calme:** méditation (5 minutes), ressentis, retour au calme 5 à 0, respiration
- **Communication:** être reconnu pour qui l'on est, apprendre à s'exprimer
- **Sensibilisation au bien-être:** auto-massages, le toucher apaisant
- **Spiritualité:** conscience du SOI, chakras et corps subtiles



## Cours enfants 6 à 12 – Connaissance par les sens

- **Émotions:** ce que les émotions nous apprennent, gérer et canaliser nos émotions
- **Nature:** rythmes et saisons, liens et connexions entre les différents règnes
- **Calme:** méditation longue (15 minutes), concentration, focalisation, retour au calme rapide
- **Communication:** s'affirmer en douceur et avec simplicité
- **Sensibilisation au bien-être:** l'importance de prendre soin de soi
- **Spiritualité:** liens entre soi et les autres, le lien âme, esprit et corps

## Cours enfants 12 à 18 ans - Ancrage des pratiques au quotidien

- **Émotions:** maîtriser son état d'être, tout vient de moi
- **Nature:** les connexions subtiles, les rituels et offrandes (remerciement)
- **Calme:** la sérénité au quotidien, relaxation, cohérence cardiaque
- **Communication:** mieux communiquer pour plus de fluidité, parler en « JE »
- **Sensibilisation au bien-être:** s'accorder du temps, prendre soin de son corps
- **Spiritualité:** alignement âme – esprit – corps, loi de vibration, rituels matinaux

