

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi**

6 avril

au **vendredi**

10 avril

2020

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

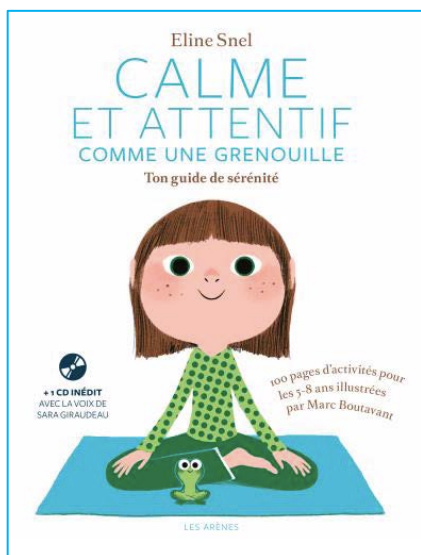
9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : « *Calme et attentif comme une grenouille* », par Eline Snel.

Consigne / Descriptif :

« *Calme et attentif comme une grenouille* » est un petit guide de sérénité, publié par Eline Snel.



Comment ça marche ?

En ouvrant le lien ci-dessous sur internet, vous découvrirez une courte séquence de « méditation », adaptée aux enfants. (*La petite grenouille est un extrait du livre « calme et attentif comme une grenouille »*).

La petite grenouille <https://youtu.be/WnxOoifQ398>

Si cette expérience vous a plu, voici un second extrait vidéo à votre disposition :

Un refuge où l'on se sent en sécurité <https://youtu.be/trZ7IYKCGbc>

Remarques : Bonne écoute ! 😊

Pour aller plus loin (références et liens) :



Eline Snel est une thérapeute et formatrice indépendante. Elle a développé des cours de méditation et de prise de conscience. Depuis plusieurs années, elle assure la formation des enfants, des adolescents et des adultes. Auteure, elle a notamment écrit deux livres pour les enfants, les adolescents et leurs parents : « *Calme et attentif comme une grenouille* » sorti en 2012 et « *Respirez* » publié en 2014. Son livre « *Calme et attentif comme une grenouille* », consacré à la pleine conscience pour les enfants (5-12 ans) et leurs parents, est un best-seller international.