

Atelier ME3C

Concentration - Calme - Contrôle

Parents, professionnels de l'enfance, venez découvrir la
Méthode éducative 3C Concentration-Calme-Contrôle
pour aider les enfants à trouver le bien-être et le calme

En travaillant sur les 3 plans : corps / émotions / pensées, cette méthode apporte **des outils concrets et efficaces, utilisables à tout moment**, pour aider enfants et adolescents à :



- prendre conscience de son corps et de sa respiration
- trouver calme, bien-être et confiance en soi
- gérer ses émotions et ressentis
- développer ses capacités d'attention et de concentration
- mieux gérer les relations et les conflits

Ateliers animés par **Isabelle Rivoire**,
Accompagnante d'élèves en situation de handicap, formée à la ME3C

Mercredi 14 octobre de 20h à 22h
à la mairie de Saint Martin en Haut

Atelier découverte en **participation libre** et consciente
destiné aux **adultes** qui souhaitent pratiquer avec des enfants

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de poursuivre par des ateliers
parents / enfants (à convenir lors de la soirée découverte)

Places limitées !

Inscriptions : inscriptions.res@grainedecole.org

infos complètes : grainedecole.com