

☀ **STAGE D'ÉTÉ : “MES ÉMOTIONS & MOI”** 🌈

Se préparer sereinement à la rentrée scolaire

👤👧 Pour les enfants de 6 à 11 ans

La fin de l'été et l'approche de la rentrée peuvent faire naître beaucoup d'émotions chez les enfants :

excitation, inquiétude, stress, colère, manque de confiance ou difficultés à se concentrer...

Ce stage propose aux enfants un espace ludique et bienveillant pour mieux comprendre ce qu'ils ressentent, apprendre à s'apaiser et reprendre confiance avant la rentrée.

✦ Pendant 4 jours, les enfants vont découvrir :

- Comment reconnaître et exprimer leurs émotions
- Des outils simples pour retrouver le calme et la confiance
- Des exercices ludiques pour améliorer attention et concentration
- Comment écouter leur corps et leurs besoins
- Des exercices pour mieux se comprendre et mieux comprendre les autres
- Des échanges bienveillants pour apprendre à écouter les émotions des autres
- Et toujours beaucoup de bonne humeur !

🎲 **Au programme :**

Jeux coopératifs, mouvements Brain Gym®, respiration, relaxation, expression émotionnelle, exercices de connaissance de soi, outil d'apaisement des émotions avec l'EFT et temps de partage adaptés à leur âge,

💡 **Les enfants repartiront avec des outils concrets** qu'ils pourront utiliser à l'école et à la maison pour vivre une rentrée plus sereine.

★ Un stage pour :

- mieux gérer le stress et les émotions,
- développer la confiance en soi,
- favoriser la concentration,
- améliorer les relations avec les autres,
- et commencer l'année scolaire plus apaisé.

🕒 **Horaires :** 2h par jour pendant 4 jours

Animé par :

Gaëlle Piquel – Kinésiologue, praticienne EFT et animatrice d'ateliers bien-être enfants