



Antenne DRÔME

## Atelier d'initiation à la Pleine Conscience/Mindfulness Pour jeunes (dès 10 ans) et parents

Animé par Natacha MAVELLE, Psychologue



Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? Quels en sont les bénéfices ?

Venez tester en séances et essayez-la au quotidien.

**Cet atelier se déroulera en 2 temps** : le premier en petit groupe de 6 à 8 personnes, le second en grand groupe (jeunes et parents) en extérieur au Parc de Lorient pour pratiquer la « pleine conscience » en « pleine nature ». Tous les sens seront alors éveillés en ce début de printemps par la nature, avec un pique-nique clôturant en douceur ce parcours initiatique.

*NB : les jeunes ou parents intéressés peuvent s'inscrire indépendamment, l'engagement dans ces ateliers reste personnel. Les jeunes ne sont pas forcément les enfants des parents participants.*

**Pour les jeunes de 10 à 16 ans** : vendredi 08/03/2019 à 19h15 jusqu'à 20h30,

**Pour les parents** : vendredi 22/03/2019 à 19h15 jusqu'à 20h30,

**Pour les jeunes et parents** : samedi 6/04/2019 à 11h jusqu'à 12h et pique-nique partagé pour ceux qui le souhaitent.

**Lieu** : 45 rue Jean Jaurès 26000 Valence

**Participation pour les deux séances** : Adhérent : **Adulte** : 12 € - Jeune de 10 à 16 ans : 10 € - Binôme adulte & jeune : 20€

**Non adhérent** : **Adulte** : 25 € - Jeune de 10 à 16 ans : 20 € - Binôme adulte & jeune : 40€

**Renseignement** : Carine : [afep26.carine@afep.asso.fr](mailto:afep26.carine@afep.asso.fr)



**Inscription** : <https://www.billetweb.fr/x19-355-ace>

