



Journée portes ouvertes
"Samedi 26 Septembre 2015"



Atelier gratuit « Pour les enfants »
Découverte de la Pleine Conscience

➤ 11H30 ou 15H30

Animé par Virginie SIGNORI

Enseigne la pratique de la pleine conscience à BESANCON

En formation à la pratique de la mindfulness : porter son attention sur le moment présent, en conscience et sans jugement.

Psycho praticienne dans l'Approche Centrée sur la Personne initiée par Carl Rogers, j'accompagne adultes et enfants lors de moments difficiles.

PLACE LIMITEE à 12 enfants

LIEU : UCY - 14 Rue Violet - 25000 Besançon

- Salle de danse de l'Espace Simone de Beauvoir -

MATERIEL : amener 1 tenue souple, 1 tapis de yoga, 1 zafu ou banc de méditation, 1 plaid de relaxation

RENSEIGNEMENTS : **A. Bianchi 03.81.53.60.81** – yoga.union.comtoise@gmail.com



INSCRIPTION ATELIER Journée Portes Ouvertes à RETOURNER à :

Annie BIANCHI - 23A, rue Jean Wyrsh - 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

J'inscris mon enfant : prénom

À l'ATELIER découverte « PLEINE CONSCIENCE » avec Virginie Signori

Horaires :

11 H 30

15 h 30



Journée portes ouvertes
"Samedi 26 Septembre 2015"



Atelier gratuit « Pour les enfants »
Découverte de la Pleine Conscience

➤ 11H30 ou 15H30

Animé par Virginie SIGNORI

Enseigne la pratique de la pleine conscience à BESANCON

En formation à la pratique de la mindfulness : porter son attention sur le moment présent, en conscience et sans jugement.

Psycho praticienne dans l'Approche Centrée sur la Personne initiée par Carl Rogers, j'accompagne adultes et enfants lors de moments difficiles.

PLACE LIMITEE à 12 enfants

LIEU : UCY - 14 Rue Violet - 25000 Besançon

- Salle de danse de l'Espace Simone de Beauvoir -

MATERIEL : amener 1 tenue souple, 1 tapis de yoga, 1 zafu ou banc de méditation, 1 plaid de relaxation

RENSEIGNEMENTS : **A. Bianchi 03.81.53.60.81** – yoga.union.comtoise@gmail.com



INSCRIPTION ATELIER Journée Portes Ouvertes à RETOURNER à :

Annie BIANCHI - 23A, rue Jean Wyrsh - 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

J'inscris mon enfant : prénom

À l'ATELIER découverte « PLEINE CONSCIENCE » avec Virginie Signori

Horaires :

11 H 30

15 h 30

Programme de l'atelier gratuit



"Découverte de la pleine conscience pour les enfants"

La pleine conscience (mindfulness) est une démarche physique qui consiste à se connecter à son corps, lui prêter conscience et attention dans l'instant, sans jugement et sans attente.

Atelier découverte :

- ✓ *La Pleine Conscience est un outil qui peut devenir un art de vivre. Elle permet de retrouver, (d'entretenir pour les enfants) cet état de l'enfance, de confiance et de connaissance, en conscience. Elle permet d'améliorer la capacité d'attention, de concentration et de mémoire, ainsi que de diminuer le stress et l'anxiété. Les petits enfants vivent le moment présent, puis quand la conscience s'éveille, le passé et le futur se structurent.*
- ✓ *Vivons ensemble, parents et enfants, le temps d'un atelier, l'expérience d'exercices ludiques, faciles à reproduire qui nous permettent de vivre dans l'ici et maintenant.*

Virginie Signori, son parcours :

- ✓ *J'accompagne les parents et les enfants depuis plus de vingt ans. La construction, la croissance du lien parent-enfant me passionnent et me fascinent.*
- ✓ *Comment accompagner son enfant dans son développement sans l'abîmer et en osant rester la personne que l'on est ?*
- ✓ *J'ai commencé à travailler autour du moment de la naissance : que ce soit l'expérience du corps par le portage, le massage des bébés et l'expérience psychologique dans l'accompagnement des parents. Aujourd'hui, dans mon travail avec les adultes et les enfants, la pratique de la "Pleine Conscience" trouve tout son sens dans la place que le corps prend pour chacun.*

Programme de l'atelier gratuit



"Découverte de la pleine conscience pour les enfants"

La pleine conscience (mindfulness) est une démarche physique qui consiste à se connecter à son corps, lui prêter conscience et attention dans l'instant, sans jugement et sans attente.

Atelier découverte :

- ✓ *La Pleine Conscience est un outil qui peut devenir un art de vivre. Elle permet de retrouver, (d'entretenir pour les enfants) cet état de l'enfance, de confiance et de connaissance, en conscience. Elle permet d'améliorer la capacité d'attention, de concentration et de mémoire, ainsi que de diminuer le stress et l'anxiété. Les petits enfants vivent le moment présent, puis quand la conscience s'éveille, le passé et le futur se structurent.*
- ✓ *Vivons ensemble, parents et enfants, le temps d'un atelier, l'expérience d'exercices ludiques, faciles à reproduire qui nous permettent de vivre dans l'ici et maintenant.*

Virginie Signori, son parcours :

- ✓ *J'accompagne les parents et les enfants depuis plus de vingt ans. La construction, la croissance du lien parent-enfant me passionnent et me fascinent.*
- ✓ *Comment accompagner son enfant dans son développement sans l'abîmer et en osant rester la personne que l'on est ?*
- ✓ *J'ai commencé à travailler autour du moment de la naissance : que ce soit l'expérience du corps par le portage, le massage des bébés et l'expérience psychologique dans l'accompagnement des parents. Aujourd'hui, dans mon travail avec les adultes et les enfants, la pratique de la "Pleine Conscience" trouve tout son sens dans la place que le corps prend pour chacun.*