



## Ma Parenthèse Magique – Elodie Payen

Bonjour,

Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à Ma Parenthèse Magique !

Les ateliers Ma Parenthèse Magique juniors s'adressent aux enfants de 6 à 12 ans et durent 1h30. Ils se font le mercredi de 14h à 15h30 toutes les semaines à Villers-Perwin (Rue du Calvaire, 22).

Il s'agit d'un concept original et novateur d'ateliers bien-être pour enfants, source de découverte ludique du développement personnel.

L'ambition principale est de proposer aux enfants un ensemble de pratiques bien-être pour :

- apprendre à s'occuper d'eux,
- avoir confiance en eux,
- être bien dans leur tête, dans leur corps et dans leur cœur,
- & leur donner des outils pour être heureux dans leur quotidien et toute leur vie.

A chaque atelier, les enfants découvriront les mêmes rituels :

- un temps de centrage et de lecture – pour se poser,
- un cercle de parole – pour parler de soi, écouter les autres, créer du lien,
- la minute gratitude – pour apprendre à apprécier,
- la ronde de l'énergie – pour sentir l'effet de groupe,
- un exercice de respiration – pour se centrer,
- une posture de yoga – pour être connecté avec son corps,
- la minute défoulement – pour se lâcher,
- l'expression dessinée des émotions – pour reconnaître et accueillir ce qui est à l'intérieur, pour mieux se connaître,
- une relaxation finale – pour se détendre parfaitement et s'évader.

Chaque atelier propose l'exploration d'une thématique : les émotions, la connaissance de soi, la confiance en soi, l'estime de soi, l'amitié, les parents, le rêve, ...

Ma Parenthèse Magique – Elodie Payen – 0473 65 75 05 – BE 40 0018 3574 1063

C'est l'occasion, pour les enfants, d'une parenthèse enchantée, ludique, orientée bien-être et détente, dans leur quotidien.

La participation aux ateliers est suggérée sur le principe d'une activité récurrente et régulière (comme la danse, le judo ou le piano), pour créer des réflexes, ancrer des habitudes, participer à une construction du bonheur sur le long terme. C'est la raison pour laquelle je demande une inscription pour un minimum de 5 séances 😊

J'espère avoir répondu à vos questions ! Revenez vers moi pour toute information ou précision. Si vous êtes intéressé, je peux vous envoyer le programme de l'année ainsi que la fiche d'inscription et la fiche enfant 😊

Merci et belle journée à vous,

Elodie

*Prix pour 1 séance : 15 €*

*Abonnements :*

*Pour 5 séances : 70 €*

*Pour 10 séances : 130 €*

*Pour 1 année complète (33 séances) : 400 € \* = 6 ateliers offerts !*

*Pour le 1<sup>er</sup> semestre (12 séances) : 150 € \* = 2 ateliers offerts !*

*Pour le 2<sup>ème</sup> semestre (21 séances) : 250 € \* = 4 ateliers offerts !*

*\* Possibilité d'étaler les paiements.*

Ma Parenthèse Magique – Elodie Payen – 0473 65 75 05 – BE 40 0018 3574 1063