

LA MÉDITATION POUR LES ENFANTS avec La méthode "CALME ET ATTENTIF COMME UNE GRENOUILLE" :

Pourquoi la méditation pour les enfants ?

Les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d'attention altèrent leurs capacités de concentration. Ils sont aussi stressés, comme les adultes : certains ne parviennent pas à s'endormir. D'autres sont inquiets : comment trouver le bouton « pause » quand les idées tournent dans la tête ? Parents et professeurs sont démunis face à cette situation. La méditation est une méthode d'apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord. La méthode d'Eline Snel est directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn. Elle repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l'instant présent et à prendre du recul par rapport à l'agitation et aux ruminations.

La méthode Eline Snel est une véritable boîte à outils pour aider son enfant à changer d'état d'esprit et de relation avec le monde qui l'entoure. On trouve : Des exercices à faire au quotidien (sur le chemin de l'école, à table, quand on regarde un film ensemble, etc.) pour apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions. Une rubrique « Trucs pour la maison » qui conduit parfois à des découvertes inattendues sur l'enfant ou sur soi-même.

Eline Snel est une thérapeute néerlandaise. Elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants et a créé l'Académie pour l'enseignement de la pleine conscience, où elle assure des formations pour les instituteurs, les psychologues, les parents et les enfants. Sa méthode est pratiquée dans les écoles primaires aux Pays-Bas et en Belgique.

Les instructeurs certifiés A.M.T ont été formés par Eline Snel et son équipe.

Source : <https://www.association-mindfulness.org/livre-mindfulness.php?idlivre=27>