



Chers parents,

Nous avons démarré la formation de huit semaines à la pleine conscience pour les enfants, selon la Méthode Eline Snel. Nous vous tiendrons au courant par courrier de la possibilité de vous exercer avec votre (vos) enfant(s) à domicile.

La première semaine, par exemple, a pour thème : « apprendre à observer et à se concentrer, comment faire ? ». Pour en savoir un peu plus sur ce que votre enfant apprend dans cette leçon...

- Je vous invite à lire les chapitres 1 à 4 (inclus) du livre « Calme et tranquille comme une grenouille ». Cela ne prend pas beaucoup de temps, mais demande beaucoup d'attention ;
- « C'est en forgeant que l'on devient forgeron »... Cela s'applique aussi aux exercices d'attention, qui donneront de meilleurs résultats si vous faites chaque semaine, quelques fois, les exercices demandés avec votre enfant. Parfois, vos enfants trouveront amusant de faire les exercices seuls et c'est bien sûr très bien aussi.
- Exercez-vous avec les plages n° 1, 2, 3 (et éventuellement 11) du CD

Si vous souhaitez d'autres conseils pour le travail à la maison, n'hésitez pas à les demander au formateur.

A la semaine prochaine !

Sincères salutations,

.....