



## Atelier de Méditation

« Laïque et ludique »

### Pouce ! c'est la pause 😊

Tu sens que tu as besoin de faire une petite pause pendant la récré ? Viens découvrir des jeux et des exercices, faciles et ludiques pour récupérer avant de retourner en classe. L'atelier se déroule dans un cadre calme et bienveillant.

Durée / 15 minutes

La méditation nous permet de nous reposer, de nous détendre, de nous ressourcer, d'être plus calme. Elle nous permet également d'être plus concentré, à nous sentir plus fort dans la vie, à nous faire moins de soucis pour plein de petites choses. Elle nous aide à avoir confiance en nous et en l'autre. Cette entraînement nous aide à être plus tranquille dans notre vie et beaucoup plus heureux.

Les études scientifiques ont validé les bienfaits de la méditation

Marie Béatrice Ollivier est formée et accréditée par L'A.M.E Toulouse

(Association. Méditation. Enseignement)