Mon Moment Magique

Apprendre aux enfants à prendre soin d'eux et leur donner les clés de leur bonheur dès le plus jeune âge, à travers des ateliers ritualisés et ludiques, voilà le concept novateur proposé par Mon Moment Magique.

Spontanément connectés à leurs ressources intérieures, les enfants sont (trop souvent) priés de rentrer dans des cases, de répondre à des normes et, petit à petit, se coupent de leur nature profonde, développent des croyances limitantes... pour devenir des adultes limités!

Combien d'entre-nous sommes, adultes, à la recherche du graal : notre harmonie intérieure ?

Si, enfant, chacun d'entre nous avait été invité à rester en lien avec sa nature profonde, avait été écouté, avait pu s'exprimer, nous rayonnerions aujourd'hui notre joie d'être et le monde irait tellement mieux! Apprendre aux enfants à prendre soin d'eux, c'est diminuer le nombre d'adultes à réparer demain et augmenter le nombre d'adultes heureux et bien dans leurs baskets!

Bien dans son cœur, dans son corps et dans sa tête

Des pratiques comme le yoga, le massage entre pairs, la méditation, l'expression des émotions prennent une place de plus en plus importante dans le quotidien de nos enfants.

"Si chaque enfant de 8 ans apprenait à méditer, la violence dans le monde serait éradiquée en une seule génération"

Dalaï-lama

Trouver un bel équilibre entre la tête, le cœur et le corps permet d'être en harmonie avec soi-même et les autres. Mais nous-mêmes, adultes, ne savons pas toujours comment faire... Les ateliers Mon Moment Magique proposent à vos enfants des espaces pour explorer leurs émotions, leurs ressources, leur créativité... et remplir, petit à petit, leur boîte à outils du bien-être! Ils reviendront de ces ateliers avec une confiance en eux boostée et vous feront certainement profiter de leurs découvertes!

Mon Moment Magique, c'est quoi ?

Mon Moment Magique, c'est un doux mélange de développement personnel, de pratiques ludiques et d'approche positive de l'enfant. Les ateliers, pensés spécifiquement pour eux, sont constitués d'une série de rituels, répétés à chaque atelier, qui permettent d'ancrer des habitudes positives.

Des pratiques telles que le cercle de parole, la gratitude, la respiration, le yoga, le massage, la minute-défoulage, l'expression dessinée des émotions et la relaxation s'enchaînent à chaque séance, unies par le fil rouge du thème spécifique de l'atelier.

*Apporter un soutien aux parents est important. Parce qu'il est plus facile d'être un parent détendu, zen dans l'éducation de ses enfants, si on est déjà épanoui par soi-même, si on prend soin de soi.

SUITE DE L'ARTICLE EN PAGE SUIVANTE

Les différents formats

Si les ateliers ont d'abord été conçus pour les enfants entre 6 et 12 ans, d'autres formats ont, depuis, vu le jour, pour semer encore plus de graines de bonheur...

MMM minis

Pour les tout-petits 4-5 ans.
Pour ancrer leur ouverture naturelle au bonheur et à l'enthousiasme, et permettre d'optimiser cette tendance en initiant les plus petits aux meilleures pratiques bien-être.

MMM juniors

Le format initial, pour les 6-12 ans.
Pour profiter de cette période riche en capacités d'apprentissage et semer des graines de magie, de confiance, d'estime, d'ouverture... dans le cœur des enfants.

MMM après la classe

Pour les écoliers en maternelle et en élémentaire.
Pour vivre une bulle magique entre l'école et la maison, découvrir des pratiques bien-être qui rendent le corps et la tête des élèves plus disponibles aux apprentissages.

MMM au féminin

pour les femmes*.
Pour offrir aux femmes une pause dans leur vie quotidienne, leur permettre de prendre du temps pour elles et leur suggérer des ressources pour être plus aptes au bonheur en famille.

MMM ados

Pour les 12-16 ans.
Pour aider les ados dans cette période de métamorphose extraordinaire, les accompagner dans la création de réflexes bien-être, leur apprendre às'aimer et à vivre avec les autres.

MMM en duo

pour 1 adulte & 1 enfant.
Pour créer ou renforcer le lien entre l'adulte (parent, grand-mère, grande sœur...) et l'enfant, fabriquer des souvenirs et inciter à plus de partage en famille, decomplicité, d'amour...

Marie Fournier
Traductrice de bébé
Ambassadrice MMM
Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be

Mon Moment Magique compte actuellement une dizaine d'ambassadrices en Belgique et environ 400 autour du monde !

Pour plus d'informations ou pour trouver un atelier près de chez vous, rendez-vous sur ***www.monmomentmagique.com****. Je vous souhaite une belle découverte !*