



### Les bienfaits de la méditation pleine conscience?

Voici une liste de quelques bienfaits de la méditation (pleine conscience) sur les enfants et les adultes :

- La gestion des émotions
- La gestion du stress et de l'anxiété
- L'amour de soi, la perception de soi
- Le non-jugement, l'acceptation
- Le pardon
- La résilience
- La concentration, TDAH et TDA
- Le sommeil
- Les TIC et les TOC et certaines peurs
- Prises de décisions
- Les relations avec les autres
- La compassion et l'empathie
- Amélioration de la santé cognitive
- Etc.

## Formation offerte

En plus des cours de méditation pour adultes, j'offre aussi des cours de méditation pour enfants et des cours parent-enfant.

Ces cours de méditation offerts sont adaptés selon la tranche d'âge de vos enfants.

Il y a plusieurs niveaux :

8-11 ans / 12-14 ans / 15-17 ans  
adultes et Aînés

## À propos

### Qui suis-je

Je suis massothérapeute depuis 2014 et orthothérapeute depuis 2017. J'ai des formations en hypnose thérapeutique ainsi que des formations comme enseignante de méditation et de pleine conscience. Présentement, je termine une formation de 1900hrs en naturopathie. Pour la liste complète de mes formations, veuillez visitez mon site web.

### Contactez-moi

Téléphone : (514) 991-6476  
Courriel : [info@espaceevolution.ca](mailto:info@espaceevolution.ca)  
Site web : [www.EspaceEvolution.ca](http://www.EspaceEvolution.ca)



## Espace Évolution

*Méditation*  
&  
*Pleine*  
*Conscience*



## C'est quoi la méditation pleine conscience?

Plusieurs définitions existent, en voici une d'entre elles :

La pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent et à observer les sensations ou pensées tandis qu'elles apparaissent puis disparaissent : « c'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis)

La pleine conscience se développe par la pratique de la méditation et par des exercices comme le centrage, la respiration profonde, une évaluation de son état physique et mental, et d'autres types d'exercices menant à une prise de conscience ciblée et volontaire.

Dans cette formation, qu'elle soit ciblée pour les enfants ou les adultes, nous abordons des sujets concernant nos émotions, des outils pour être en contrôle de nos émotions sans jugement, d'apprendre à se connaître davantage, de développer la compassion, le non-jugement, l'amour de soi, le pardon, le deuil, la colère, l'anxiété, etc.

Chaque semaine nous abordons des sujets de tous les jours. Des exercices ainsi que de la méditation et du travail personnel seront au rendez-vous.

C'est une expérience enrichissante qui vous permettra de grandir, d'évoluer mais surtout d'être outillé pour faire face à des situations au quotidien.

---

*“Avec nos pensées, nous créons le monde”*

*~ Bouddha*

---



### *Pourquoi la méditation pleine conscience chez les enfants?*

Formation spécialisée pour les enfants à partir de l'âge de 8 ans. Cette formation permet d'améliorer la concentration, l'estime de soi, le pardon, l'amour de soi au travers de discussions, de jeux, de chant et de méditations conçues pour leur âge.

Nous aborderons des sujets et il y aura aussi des prises de conscience sur nos actions et nos réactions.

Le but de ces méditations est d'outiller les jeunes à gérer les situations de tous les jours et d'avoir un contrôle sur leur vie, d'avoir de la compassion, de pardonner mais surtout de s'aimer.