

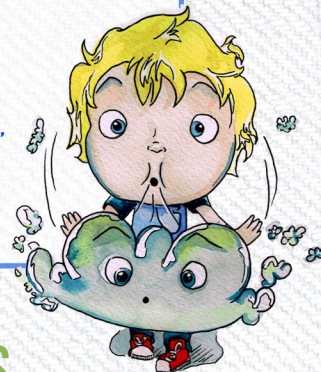
# FORMATION LA MÉTÉO INTÉRIEURE DES ENFANTS - 1

BIENVENUE DANS LA BELLE AVENTURE QU'EST LA MÉTÉO INTÉRIEURE !!!

Durant toute notre vie, notre corps est notre seul détecteur de stress. C'est notre instrument personnel pour percevoir et traiter les émotions, les sentiments et les sensations. D'où l'importance d'aider l'enfant à le connaître et à le ressentir.

Or, les outils que propose Manon Jean dans cette formation sont un excellent moyen pour nous familiariser avec ce que nous ressentons et guider l'enfant vers une meilleure connaissance de soi. En découvrant la météo intérieure nous pouvons rétablir et entretenir la relation vitale avec nous-mêmes de manière à capter et à identifier toutes nos sensations, agréables autant que désagréables, et à développer la bienveillance à notre égard. Cette formation unique s'adapte autant en milieu scolaire, en CPE ou dans les résidences pour personnes âgées.

Cette formation s'adresse à tous les enseignants, éducateurs, parents et grands-parents qui désirent aider l'enfant à mieux identifier ses émotions, à améliorer les habiletés d'attention et favoriser une habitude au stress de la vie quotidienne.



## LES 5 THÈMES ABORDÉS ET LEURS OBJECTIFS

### 1 MATHÉO DÉCOUVRE LA MÉTÉO INTÉRIEURE

#### Objectifs

- Introduction aux météo intérieure à l'aide du mandala afin de découvrir les émotions
- L'arc-en-ciel pour favoriser l'accueil des météo inconfortables

### 2 MATHÉO DÉCOUVRE SON PILOTE AUTOMATIQUE

#### Objectifs

- Le cerveau et son rôle sur les émotions
- Le pilote automatique et la pleine conscience

### 3 MATHÉO DÉCOUVRE L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION

#### Objectif

- Découvrir comment développer l'attention et la concentration

### 4 MATHÉO OBSERVE ET RESSENT SON CORPS

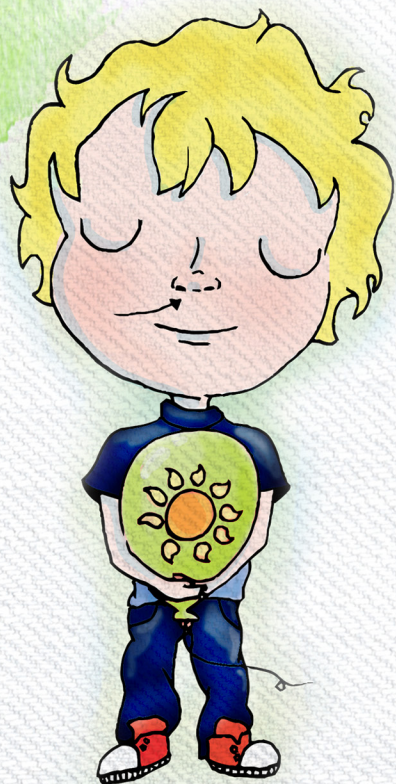
#### Objectif

- Les sensations de notre corps selon les météo intérieure

### 5 MATHÉO S'ARRÊTE POUR RESPIRER

#### Objectif

- La respiration pour s'ancrer dans le moment présent





# FORMATION LA MÉTÉO INTÉRIEURE DES ENFANTS - 1



## À PROPOS DE LA FORMATRICE

Manon Jean est auteure de trois livres sur l'accueil émotionnel des enfants et elle œuvre depuis 20 ans comme thérapeute et enseignante dans le domaine de la massothérapie et de la réflexologie. Mue par un sens du dévouement universel, elle s'est appuyée sur ses propres années de méditation, de travail et d'étude pour expliquer clairement et simplement aux enfants **l'attention consciente et le toucher aimant**. Le programme **Arbre en cœur**, qu'elle a fondé au Québec en 2008, est donc le résultat de toutes ses expériences de vie, de pratique professionnelle et de réflexion personnelle.

L'approche pédagogique élaborée par Manon Jean est enseignée actuellement dans plus d'une centaine d'écoles au Québec et rejoint ainsi plus de 5000 élèves. En parallèle, depuis 5 ans, elle collabore à des recherches avec l'Université du Québec à Trois-Rivières\*, afin de mesurer l'impact de son programme auprès des enfants et des enseignants. En 2018 son programme est enfin reconnu par le CIUSSS-MCQ.

Manon Jean est régulièrement sollicitée pour son expertise et agit à titre de conférencière et formatrice agréée. Elle enseigne son approche partout au Québec et progresse maintenant sur le continent Européen par la publication de ses livres et formations.

\* Dr Colette Jourdan-Ionescu, professeure, Département de psychologie UQTR, 2015

Vous aimeriez faire venir Manon Jean  
fondatrice du programme Arbre en cœur  
dans votre école, votre CPE ou dans  
votre organisme simplement nous contacter  
à [manon@arbreencoeur.com](mailto:manon@arbreencoeur.com)