

Les élèves de l'école Sainte-Anne découvrent le bien-être



Appelé « La routine », cet exercice se pratique en une quinzaine de minutes. L'enfant apprend par et avec son corps autant qu'avec sa tête.

Quest-France Publié le 27/11/2013 à 22h25

Annaïg Certenais, agent de développement de potentiel humain de l'association plescopaise, L'éveil pour deux mains, est intervenue à l'école Sainte-Anne dans le cadre d'un programme de découverte du modelage à l'école.

« Ce programme originaire du Québec et de la Suède est appliqué aux enfants de la même façon dans le monde entier », explique Annaïg Certenais.

Les enfants se font des massages les un les autres, sur le dos, les bras, la tête en se demandant la permission de le faire. Un échange en continu se fait entre les enfants et l'animatrice qui est là pour les guider, et les aider à dire ce qu'ils ressentent.

Cette technique apporte de la détente, de la concentration, de l'empathie, et le respect de l'autre.

Formatrice depuis deux ans, Annaïg Certenais propose des ateliers massage de bébés, le samedi matin de 10 h 30 à 12 h.

Contact : leveilpourdeuxmains@orange.fr