

# L'attention ça marche !

*Méthode d'Eline Snel*

**Sylvie Greffin**

*Tu ne peux pas  
arrêter les vagues  
mais tu peux  
apprendre  
à surfer dessus.*



**Entraînement  
à la pleine conscience  
pour  
les enfants et adolescents  
de 5 à 19 ans**

**Méthode de Pleine Conscience**

**Sylvie GREFFIN**

**06 70 51 24 41**

**Rennes - Paris**

**[www.pleine-conscience-atelier.com](http://www.pleine-conscience-atelier.com)**



# Bulletin d'inscription

## *L'attention, ça marche*

Ludiques et non compétitifs, ils développent la confiance en soi, et le respect des autres, les participants vont vivre des expériences et découvrir des outils qui les aideront à :

Entraîner leur attention et développer leurs capacités de concentration

Savoir comment s'apaiser

Mieux habiter leur corps

Mieux comprendre leurs sentiments

Mieux communiquer

Avoir d'avantage de confiance en eux,  
une bonne estime d'eux-mêmes

Poursuivre l'entraînement à l'issue du programme

Les ateliers se déroulent toute l'année :

**49 bd de la liberté, Rennes**

**06 70 51 24 41 / cabinet.greffin@orange.fr**

.....  
A compléter et renvoyer avec le chèque d'acompte à l'ordre de «Sylvie Greffin» à :  
49 bd de la liberté 35000 Rennes

J'inscris mon enfant :

âge de : Né(e) le :

pour le cycle du  mercredi  samedi

de 10h00 à 11h00 (5-8 ans / 8 séances / 210 €)

de 11h15 à 12h15 (8-12 ans / 8 séances / 210 €)

de 13h30 à 14h30 (12-15 ans / 10 séances / 250 €)

pour le cycle du vendredi

de 18h à 19h (ados / 10 séances / 250 €)

de 19h15 à 20h15 (jeunes adultes / 10 séances / 250 €)

*Je joins un chèque d'acompte de 40 €, encaissé en cas de désistement à moins de 8 jours de la première séance, ou le règlement total encaissé à l'issue de la première séance.*

Date et signature :

Mail : ..... @ .....