

## CENTRE DE MÉDITATION

Cabinet de thérapeutes  
Résidence des Petits Fossés  
19, rue Mirabeau  
(Face parking de la Mairie)

---

### MÉDITATION POUR ENFANTS

Tous les mercredis entre 17 h et 18 h

Les parents peuvent assister aux séances



Pour s'inscrire

Arlette TRIOLAIRE : 01.64.29.03.62

Email : [alpha-contact@orange.fr](mailto:alpha-contact@orange.fr)

Adhésion à l'année : 10 Euros

### Pourquoi la Méditation pour les enfants ?

Pour des mamans en quête de sérénité, quoi de plus reposant que de voir ses enfants « se poser » en tailleur, les yeux mi-clos et le sourire aux lèvres, s'efforçant de se tenir calmes « comme un caillou»... Ce petit exercice de focalisation sur un objet leur permet de tenir en place durant **une minute** ! C'est un exercice parmi bien d'autres qu'ils expérimenteront comme un jeu ! Mais combien cette minute sera précieuse pour leurs cerveaux autant que pour leurs corps toujours en mouvement ! Minute après minute, ils finissent par prendre goût à ces courtes pratiques répétées, dont ils sentiront – et les parents aussi ! – les effets bénéfiques...

La méditation chez l'enfant est précédée d'une mise en condition par la posture – que l'on explique – et par la respiration qui doit rester naturelle mais consciente. Très vite, l'enfant apprécie ce moment à la fois ludique et relaxant qui va installer en fin de journée un état de « relâchement » et de détente... Et même si, la séance terminée, (maximum **5 minutes** au tout au début) l'enfant retourne à ses devoirs ou à ses jeux, il y aura gagné en quiétude, en joie et en calme...

Quelle satisfaction pour les parents qui verront progressivement leurs enfants se stabiliser et reproduire ces états de concentration à la maison....

### Comment se passe cette Méditation ?

Avant d'entrer dans le lieu de méditation et de prendre la posture, nous commençons toujours par retirer nos chaussures. En chaussettes l'hiver, ou pieds nus l'été, nous serons beaucoup plus à l'aise et confortables....

La Méditation peut se pratiquer de manière immobile ou en mouvement. Que l'on médite assis ou debout, sans bouger ou en bougeant, le principe de la méditation reste toujours le même : celui de l'attention et de la concentration.

Selon la posture, nous travaillons des aspects différents de ces deux qualités : dans l'immobilité, on s'entraîne à se concentrer de manière fixe, avec une attention focalisée. Dans le mouvement, on s'entraîne à se concentrer d'une manière plus dynamique avec une attention ouverte. C'est pour cela que l'on dit qu'il est important de méditer autant assis que debout !

Une fois rentré chez lui, l'enfant pourra avoir envie de répéter de lui-même ces instants de calme qui lui font du bien. Sa chambre ou une pièce au calme dans la maison sera la bienvenue. Lorsque le temps le permet, le jardin ou la terrasse de l'appartement (s'il n'y a pas trop de bruit) conviendra parfaitement. **Faire un tel cadeau à son enfant fera de lui, plus tard, un adulte épanoui et équilibré.**