

# AIREP



## Association Iséroise de Réflexions et d'Échanges en Psychomotricité

6, Rue Berthe de Boissieux boîte 42 - 38000 GRENOBLE

[Airep38@yahoo.fr](mailto:Airep38@yahoo.fr) Site internet : [www.airep.org](http://www.airep.org)

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82380234638 auprès du préfet de région  
N° Siret : 41306763800028

### **VIVRE LA PLEINE CONSCIENCE ET LA PARTAGER AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS**

animé par Anouk LANDRIEU

*sur 2 weekends, les 19 & 20 janvier + 2 & 3 février 2019*

Lieu : Grenoble ou agglomération

**Horaires** : 10h-13h + 14h-18h les samedis, 9h-12h +13h-17h les dimanches  
soit **28h de formation**

**Nombre de participants** : 8 à 14

**Date limite d'inscription** : 30 novembre 2018

#### **OBJECTIFS**

Initiation approfondie à la méditation de pleine conscience et à sa pratique avec les enfants (à partir de 6 ans) et adolescents.

#### **CONTENUS**

Cette formation se déroule sur 2 weekends complémentaires et indissociables : vivre la pleine conscience, puis apprendre comment transmettre ces propositions spécifiquement à des enfants (pratiques adaptées à partir de 6 ans) et adolescents.

Le 1<sup>er</sup> weekend (19 et 20 janvier), comme une mini-retraite, permettra de vivre pour soi-même et d'expérimenter en profondeur les propositions variées de la pleine conscience (méditations en mouvement, marche consciente, assise guidée et assise silencieuse).

- Découvrir la démarche de la méditation de pleine conscience par une approche progressive et pédagogique.
- Approfondir les aspects fondamentaux : enracinement et accès à son intériorité, mais aussi ouverture, accueil et bienveillance, dans la stabilité émotionnelle et à travers l'ancrage dans notre corps - un rapport plus conscient et vivant à nos sensations.

Le 2nd weekend (2 et 3 février) sera centré sur les propositions à destination des enfants et adolescents : quelles adaptations, et comment les mettre en œuvre ?

Nous aborderons :

- L'état de présence de l'animateur/du professionnel, la connaissance des attitudes favorisantes,
- La clarté des objectifs pédagogiques et de la progressivité souhaitée
- Les différents jeux, expériences ou propositions de pleine conscience faciles à mettre en œuvre, selon les âges des enfants/ados.

## **METHODE**

Méthode expérientielle avec des temps d'échange et de retours.

La pratique sera prioritaire lors du premier weekend, et lors du second nous alternerons les temps de pratiques, d'analyse de pratique, de questions-réponses et d'explication, en laissant une large part à l'entraînement des stagiaires à l'animation.

## **ENCADREMENT de la formation**

Formation animée par Anouk Landrieu :

- pratiquant la méditation depuis 15 ans, (en parallèle de nombreuses formes de danses et d'arts corporels et énergétiques) au centre de ma vie, au quotidien et lors de nombreuses retraites
- enseignante de méditation de pleine conscience et de méditation de bienveillance
- formatrice pour adultes, familles et enfants (pleine conscience, psychologie positive, intelligence émotionnelle, communication et coopération)
- thérapeute

Institutrice habilitée MBCT, je propose des cycles, cours réguliers et journées de pratiques pour les adultes sur Grenoble, et participe à des projets de recherche sur les effets de la méditation, après avoir animé de nombreux cycles à l'université.

J'interviens aussi auprès d'enfants dans des écoles, lors de cycles de pleine conscience MBCT-C et Mindful-Up (je suis formée par Jeanne Siaud-Facchin) auprès d'enfants et jeunes adolescents souffrants de TDAH au service de psychiatrie pédiatrique du CHU de Grenoble, et au sein des EDLN (Eclaireuses et Eclaireurs de la Nature, mouvement scout pour une éducation à la pleine conscience).

Formatrice pour les EDLN, j'aide les animateurs du mouvement à vivre avec les jeunes en pleine présence et à animer pour eux des temps de pleine conscience, et je participe à l'élaboration de programmes pour les 6-17 ans.

## **PUBLIC :**

Psychomotricien-ne-s

Etudiants en psychomotricité et autres professionnels pratiquant la méditation de pleine conscience et/ou travaillant avec des enfants et des adolescents.

## **COÛT**

- **Adhérent(e) AIREP : 240 €**

Si vous souhaitez adhérer à l'AIREP à l'occasion de ce stage, en voici les tarifs : 25 € pour les psychomotriciens à temps plein, 18€ pour les psychomotriciens à temps partiels (moins d'un mi-temps), 12€ pour les étudiants et chômeurs. Pour cela vous trouverez un bulletin d'adhésion à remplir sur le site de l'AIREP, Vous recevrez alors le bulletin mensuel (infos, offres d'emploi...)

- **Adhérent(e) à une association de psychomotriciens de la région Rhône-Alpes: 268 €** (ARP, GREPAD, APS, Psychomot 42, Ass de Haute Savoie) *(nous joindre un justificatif)*
- **Non adhérent(e) : 288 €**
- **Etudiant(e) / chômeur(euse) : 192 €** *(nous joindre un justificatif)*
- **Formation continue : 356 €**

**Modalités d'inscription :**

Renvoyer le bulletin ci-dessous complété (accompagné d'un chèque à l'ordre de l'AIREP d'un montant de 30% de la totalité des frais d'inscription (tarifs sur le bulletin d'inscription) à [Perrine ALLIGIER, 47 rue de Stalingrad, 38130 ECHIROLLES](mailto:perrinealligier@hotmai.fr) tél. 0661989307

Le solde du règlement se fera lors du stage. Il peut s'effectuer en plusieurs chèques. Une convention de formation sera envoyée dès réception de l'inscription et vous en renverrez alors un exemplaire signé. **Votre inscription sera alors validée.**

*Si vous vous inscrivez au titre de votre employeur :* Envoyez néanmoins le bulletin ci-dessous par courrier ou courriel à [Perrine ALLIGIER, perrinealligier@hotmail.fr](mailto:perrinealligier@hotmai.fr)  
Dès que vous recevrez confirmation de votre employeur prévenez Perrine ALLIGIER qui enverra alors une convention à votre employeur. Indiquez également si vous vous inscrivez même si votre employeur refuse la prise en charge et joignez alors un chèque du montant de l'inscription individuelle correspondante.

**Les modalités pratiques vous parviendront un mois avant le début du stage.**

.....  
**BULLETIN D'INSCRIPTION - AIREP formation**  
**VIVRE LA PLEINE CONSCIENCE**  
**ET LA PARTAGER AVEC LES ENFANTS ET ADOLESCENTS**

NOM..... Prénom.....

Adresse.....  
.....

Téléphone(s)..... Courriel .....

Profession.....

Employeur.....  
.....  
.....

Arrhes versées *soit 30 % de la totalité* : (rayer les mentions inutiles)

Adhérent AIREP : 72 €

Adhérent Ass. Régionales : 80 € (*justificatif à envoyer*)

Non adhérent : 86 €

Étudiant/ Chômeur : 56 € (*justificatif à envoyer*)

Formation continue : La totalité sera réglée par l'employeur à l'issue du stage sur envoi de la facture