



De la maternelle à la 6e année 6 séances

Les élèves apprendront :

- 1 Des techniques de maîtrise de soi pour gérer ses pensées, ses émotions et ses comportements
- 2 Comment se recentrer lorsqu'on est distrait afin d'améliorer l'apprentissage et la rétention des informations
- 3 Des techniques et des exercices afin de calmer son esprit et son corps
- 4 Avoir de la compassion envers soi-même et envers les autres
- 5 Adopter des habitudes saines pour mieux réussir et apprécier l'école et la vie

Ce programme de **bien-être** propose des stratégies pratiques aux élèves pour gérer et réduire le stress et l'anxiété, qu'ils soient d'ordre général ou liés aux études, tout en améliorant leur capacité d'analyse.

Les six séances de 45 minutes s'appuient sur **des activités expérientielles**, des techniques de pleine conscience, de la musique et du mouvement. L'atelier inclus, destiné aux parents et/ou enseignants, soutient la durabilité du programme.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :
info@epiqueinc.com
(514) 501-8438

www.epiqueinc.com