



## Formation « Comment intégrer la pleine conscience au quotidien de l'école? »



Durée de  
5h30



10 à 30  
participants



Enseignants et personnel  
œuvrant en milieu scolaire  
préscolaire et primaire



### FORMATRICE

**Édith Levasseur**, enseignante au primaire cumulant une vingtaine d'années d'expérience, professeure d'impact, auteure, graduée de l'Académie Impact

### CONTENU

- ✓ Qu'est-ce que la pleine conscience?
- ✓ Pourquoi intégrer la pleine conscience au quotidien de l'école?
- ✓ Images fortes à utiliser pour présenter ce concept aux enfants
- ✓ Le cadre à définir pour bien intégrer cette pratique
- ✓ Les deux indispensables pour assurer le succès de la pratique de la pleine conscience avec les élèves
- ✓ Le mot d'ordre: PPPP
- ✓ Comment aménager le local pour faciliter la pratique
- ✓ Modèle de planification hebdomadaire et de routines à utiliser
- ✓ Présentation d'un outil thérapeutique unique (Éthos, le lézard messenger)
- ✓ Banque d'activités rapides et faciles pour muscler l'attention
- ✓ Top 5 des livres indispensables à se procurer
- ✓ Le top 10 des meilleurs exercices de pleine conscience à pratiquer avec les élèves