





# Mon Moment Magique


## Les ateliers « Mon Moment Magique Juniors » (6 à 11 ans), qu'est-ce que c'est ?




Dans ces ateliers à l'approche globale, **les enfants apprennent à prendre soin d'eux, à ralentir, à se connecter à l'instant présent**, avec leur **tête**, leur **corps** et leur **cœur**. Ils ouvrent une **parenthèse enchantée dans leur vie** quotidienne, une **bulle rien que pour eux**.




**Les enfants vivent un moment magique**, dans lequel ils **se détendent, tout en s'amusant**. Le **cadre est sécurisant** grâce à la **bienveillance** de l'animatrice.




Les enfants repartent des ateliers avec des **outils concrets à utiliser à la maison, à l'école, seuls**, avec leurs **amis**, en **famille**, pour **se sentir bien**, pour **toute leur vie...** Grâce à ces **réflexes bien-être simples et ludiques**, ils se sentent **apaisés, forts et épanouis**.



Des **ressources magiques** leur sont transmises, **en fonction de l'âge et des besoins** : **météo des émotions, jeux coopératifs, cercle de parole, automassage, pratiques corporelles, gratitude, dessin, relaxation...** Des **rituels calmes** sont **alternés avec des rituels dynamiques**, des **temps individuels succèdent à des temps en groupe**. La proposition de plusieurs pratiques et techniques bien-être au sein d'un même atelier constitue la signature du concept Mon Moment Magique (MMM).



La **dimension pédagogique** proposée dans les ateliers Mon Moment Magique repose d'une part sur la **bienveillance et l'échange**, et d'autre part sur les **dernières recherches en psychologie positive et en neurosciences**. Et aussi sur les **étapes du développement des enfants, leurs besoins, leur rythme de vie**. L'ambition est **d'ancrer des habitudes, des réflexes bien-être**.



**Chaque atelier explore un thème** : les **émotions**, la **confiance** en soi, la **paix**, les **animaux**, les **super-héros**, l'**amitié**, les **accords toltèques**, l'**écologie**, les **erreurs...**  
Ce **thème, ligne directrice de l'atelier**, **permet de relier les différentes pratiques bien-être proposés** et **garantit la diversité proposée aux enfants**.

Plus d'infos : [Accueil - Mon Moment Magique](#)

*A bientôt pour des moments magiques !*

*Caroline*