

Programme MINDFUL UP pour les adolescents	
Nombre de séances	8 séances hebdomadaires
Durée des séances	1h30 à 2h
Âge	Dès 12 ans
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> - Réguler son stress - Améliorer sa concentration - Développer sa confiance en soi - Renouer avec ses ressources - Savoir se recentrer, s'apaiser, se mobiliser, se concentrer, puiser dans ses ressources - Savoir décoder ses sensations corporelles
Thèmes des séances	<ul style="list-style-type: none"> - Séance 1 : Devenir les experts de soi-même : que se passe-t-il à l'intérieur de moi ? - Séance 2 : Porter notre attention sur ... l'attention - Séance 3 : Aiguiser ses sensations corporelles - Séance 4 : Le stress dans tous ses états - Séance 5 : Le grand manège des émotions - Séance 6 : Les effets magiques de la confiance en soi - Séance 7 : La pleine conscience au quotidien - Séance 8 : Être juste là <p>Les séances permettent d'approfondir progressivement les différents aspects de la Pleine Conscience, tout en encourageant une mise en pratique dans la vie quotidienne entre chaque séance.</p>
Matériel	<p>Les exercices peuvent se faire soit sur des chaises, soit assis par terre sur des tapis de sol.</p> <p>Il n'est nécessaire d'amener aucun matériel.</p>