



MON MOMENT MAGIQUE  
ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES ENFANTS

## EMMENER LES ENFANTS SUR LE CHEMIN DE LEUR BONHEUR

### Des rituels forts à chaque atelier :

- ★ Centrage & lecture
- ★ Cercle de parole
- ★ La minute gratitude
- ★ La ronde de l'énergie
- ★ Exercice de respiration
- ★ Posture de yoga
- ★ La minute défoulement
- ★ Relaxation
- ★ Expression dessinée des émotions



DE 5 À 12 ANS



[monmomentmagique.com](http://monmomentmagique.com)



Mon Moment Magique