

Samedi 22 janvier de 16h30 à 18h30

# Calme et centré en toutes circonstances

À  
l'ESPACE  
SOLEIL

Sous l'égide  
de PHARE  
ACTION

présentation par Marie Elkiné

Ouvert à tous

## LA FORMATRICE

**Marie ELKINE**,  
enseignante et formatrice  
depuis 15 ans. Elle a formé  
des centaines  
d'enseignants, parents,  
thérapeutes, éducateurs,  
assistantes maternelles...  
Egalement conférencière,  
entre autre au Festival de  
l'Ecole de la Vie à  
Montpellier pendant 2  
années consécutives.

Marie est une formatrice  
très à l'écoute et dans la  
bienveillance.



Marie nous présentera sa formation, nous parlera de son expérience, et des outils simples comme la respiration, la visualisation et une gestuelle lente, transférables au quotidien, **pour soi, comme pour apprendre aux enfants** à mieux gérer leur stress et leurs émotions, devenir plus apaisés, réhabiliter les valeurs élevées, pour des relations aux autres plus sereines et pacifiques.

Ce qu'elle enseigne part du principe que le physique, le mental et l'émotionnel sont intrinsèquement liés, mais qu'en agissant au niveau corporel, les résultats sont bien plus rapides.

## OBJECTIFS de la formation:

Apprendre des techniques corporelles facilement transférables (et dont les apprenants bénéficient simultanément) pour apprendre aux enfants, aux adolescents ou aux adultes à :

- être à l'écoute de son ressenti, de sa respiration (indicateur de leur niveau de stress) et de ses émotions.
- savoir évacuer le stress ou les trop-pleins émotionnels par le souffle ou la visualisation
- savoir se recentrer, c'est-à-dire changer d'état rapidement (passer d'un état d'agitation à un état de calme)
- savoir « laisser-passer » ce qui n'enfreint pas ses limites