



AU PROGRAMME

- Reconnaître ses émotions
- Accroître sa confiance en soi
- Développer le respect lors des interactions
- Parler pour être compris
- Vivre des moments de bienveillance et de calme



MATÉRIEL

- Crayons de couleur en bois
- Aiguiseur à main
- Sa curiosité

PATRICIA COLLIN
450-934-0891
collinpatricia@hotmail.com

LUCIE LÉGARÉ
514-293-7701
lucielgar@yahoo.ca

LE COLORIAGE DU MANDALA : MES EMOTIONS EN COULEURS !

Animations **clef en main**, notre objectif est d'aider les enfants à **ressentir et nommer les émotions**, qui les habitent grâce à des activités créatives facilement reproductibles en classe par les enseignants en individuel et en groupe.

Moment **privilegié** de partage et d'inclusion entre l'enseignant et ses élèves, le coloriage du mandala permet de **prendre un temps d'arrêt pour se déposer**, afin de vivre un moment bienveillant apportant ensuite un climat de calme propice aux apprentissages.

Cette activité offre aux élèves de développer leurs **habiletés d'expression** dans un espace sécurisant, propice aux **échanges** et à l'**ouverture aux autres**. Elle favorise la **diminution du stress** et de l'**anxiété**, ainsi que l'**apaisement du flot de pensées**.

Elle contribue à renforcer la capacité de **concentration** tout en soutenant le **développement** de leur **motricité fine**.

Les ateliers incluent : de la visualisation dirigée sur le thème des couleurs, de la détente, des respirations, des exercices pratiques et le coloriage de divers types de mandalas.

L'ART DE GRANDIR en toute quiétude !

Projet sur mesure favorisant le **développement de compétences personnelles et sociales**, en cohérence avec les orientations du Programme de Formation de l'Ecole Québécoise (PFEQ) pour le primaire.

