

MAISON DE QUARTIER DU PAVEMENT CLAS Collège

Jeudi 27 mai 2021 de 17h00 à 18h30

Attention et vigilance



Conversation atelier autour des capacités d'attention et de concentration.

Nous évoquerons :

- ◆ Les différentes qualités de l'attention
- ◆ La manière de se détendre l'esprit facilement
- ◆ La façon de se concentrer de manière amusante
- ◆ L'importance du plaisir et de la satisfaction dans l'envie de faire des expériences

Nous partagerons quelques exercices simples visant à :

- ◆ Observer nos pensées
- ◆ Stabiliser notre esprit
- ◆ Faire le vide dans sa tête
- ◆ Diriger notre attention volontairement

Avec Daniel BOISSELEAU, sophrologue et formateur