

## **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**