

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

« Comment ajuster la météo intérieure des enfants ? »

Mont-Saint-Hilaire, le 7 octobre 2015 - Dans le cadre des conférences de **Källa santé**, parents, enseignants, éducateurs et tout intervenant en milieu scolaire sont invités à venir entendre la conférencière-invitée **Manon JEAN**, fondatrice du programme **Arbre en cœur**, un organisme à but non lucratif. L'approche pédagogique enseignée auprès des enseignants pour les enfants permet de tirer les bienfaits de la respiration consciente, la méditation, la visualisation et le massage. Depuis huit ans, elle parcourt les écoles de la Mauricie, du Centre-du-Québec et sur la Côte Nord, dans le cadre d'un programme de gestion de stress, des émotions et de l'attention pour les enfants au premier cycle du primaire. Les parents, les enseignants et tout intervenant peuvent ainsi découvrir et poursuivre à la maison, à l'école une méthode qui permet de retrouver le calme intérieur et d'accroître la confiance en soi. L'approche pédagogique enseignée et ses livres éducatifs constituent une référence pratique pour les familles, les écoles et les centres de la petite enfance, pour y vivre une expérience positive : la pleine conscience. Le programme favorise l'estime de soi, l'attention et la concentration, la gestion du stress et l'anxiété, la qualité du sommeil, l'empathie et la compassion, le respect de soi-même et des autres, l'harmonie et l'épanouissement de soi et de la famille. La conférence aura lieu le **27 octobre prochain à 19 h** au Restaurant Bouche Bée, salle au 2^e étage, 919, rue Laurier, Vieux Beloeil.

Conférencière-invitée

Manon Jean est auteure de trois livres sur la gestion émotionnelle des enfants, « *Mathéo et le massage de Caméléon* », « *Mathéo et le Nuage noir* » et « *Ajuster la météo intérieure des enfants* » aux Éditions C.A.R.D et depuis, distribués en Europe. Son approche pédagogique a été enseignée déjà dans plus de 30 écoles et auprès de plus de 5 000 élèves, parents et enseignants au Québec. Elle participe activement à des recherches en psychologie par des professeurs de l'Université du Québec à Trois-Rivières, et qui portent sur l'impact chez les enfants et les enseignants. L'un de ses principaux partenaires de cœur est GE Capital qui soutient la mission de l'Arbre en cœur. Cette année, elle a déjà offert de la formation à environ 80 enseignants auprès de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et de la Commission scolaire de la Riveraine dans le Centre du Québec. Elle a présenté des conférences aux congrès de l'AQEP et à l'AÉPQ, a participé à de nombreuses entrevues radiophoniques, en plus d'une série d'enregistrement sur la télévision Cogeco et à une émission télévisée sur TVA. <http://www.arbreencoeur.com/>

Soirée-conférence, inscrivez-vous sur <http://www.eventbrite.com/e/comment-ajuster-la-meteo-interieure-des-enfants-tickets-18633350854> - Pour informations sur : info@kallasante.ca

À propos de Källa santé

Källa santé vise à favoriser un temps d'arrêt, porter une réflexion sur la sensibilisation de son Capital santé et sur la responsabilité individuelle; promouvoir les facteurs naturels favorisant la santé plaçant l'humain dans sa globalité pour le bien-être et la qualité de la future longévité, et qui peut s'exprimer sur différents plans : physique, psychologique, émotionnelle, environnementale. Källa santé s'entoure de collaborateurs et de professionnels de la santé pour mener à bien la sensibilisation du Capital santé au Québec et à véhiculer certains enjeux et pistes de solutions portant sur la prévention de la maladie et la gestion de la santé.

Contact :

Louise Roberge, N.D., S.E.S.

Fondatrice Directrice générale | Conférencière

514-618-9747 | info@kallasante.ca | www.kallasante.ca

LES LIVRES DE L'ARBRE EN COEUR



Une histoire illustrée, des exercices de relaxation consciente, des techniques de massage simples et efficaces. Trois livres éducatifs à découvrir pour les enfants et leurs parents, enseignants et tout intervenant.

Les trois livres sont disponibles en librairie.

Depuis la création du programme **Arbre en cœur**, plusieurs exercices de pleine conscience et de relaxation consciente favorisent l'éclosion de l'amour et du bien-être dans le cœur de chaque enfant. Manon Jean souligne, « *ayant observé les nombreux effets positifs que ces exercices ont eu sur les enfants et les enseignants, j'ai décidé de rédiger des livres qui présentent la démarche et les exercices que je propose dans les ateliers scolaires* ».

Une séance de signature aura lieu à la Librairie Citation

Beloeil : Le 27 octobre, 14 h à 16 h


Ateliers
De l'arbre en cœur