

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

**« La météo intérieure »
Gérer le stress et les émotions par les respirations profondes**

Mont-Saint-Hilaire, le 2 mars 2015 - Dans le cadre des conférences de **Källa santé**, parents, enseignants, éducateurs et tout intervenant en milieu scolaire, en CPE, en équipe sportive sont invités à venir entendre la conférencière- invitée **Manon JEAN**, fondatrice du programme les ateliers De L'arbre en cœur. L'approche pédagogique enseignée auprès des enseignants pour les enfants au niveau primaire permet de tirer les bienfaits des séances de relaxation et de pratiquer la respiration profonde sur la pleine conscience. Depuis six 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. Le programme favorise la confiance et 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.

Le 24 mars prochain, la conférence aura lieu au Pavillon Jordi-Bonet, au 99, rue du Centre-Civique, Mont-Saint-Hilaire, à 19 h 30.

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.

Conférencière- invitée

Manon Jean auteure de deux livres sur la gestion émotionnelle des enfants, « *Mathéo et le Nuage noir* » et « *Ajuster la météo intérieure des enfants* » aux éditions C.A.R.D. Son approche pédagogique a été enseignée déjà dans plus de 30 écoles et auprès de plus de 1 000 élèves au Québec et depuis, conférencière aux congrès de l'AQEP et à l'AÉPQ. Elle participe activement à des recherches en psychologie et en neuropsychologie 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. 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 récente émission télévisée sur TVA.

Soirée-conférence, inscrivez-vous sur <https://eventbrite.ca/event/15979445953/> Pour informations sur : info@kallasante.ca

Contact :

Louise Roberge, N.D., S.E.S.
Fondatrice Directrice générale
Conférencière
Källa santé
514-618-9747
info@kallasante.ca
www.kallasante.ca