

# Atelier ME3C

## Concentration - Calme - Contrôle

Parents, professionnels de l'enfance, venez découvrir la  
*Méthode éducative 3C Concentration-Calme-Contrôle*  
pour aider les enfants à trouver le bien-être et le calme

En travaillant sur les 3 plans : corps / émotions / pensées, cette méthode apporte **des outils concrets et efficaces, utilisables à tout moment**, pour aider enfants et adolescents à :



- prendre conscience de son corps et de sa respiration
- trouver calme, bien-être et confiance en soi
- gérer ses émotions et ressentis
- développer ses capacités d'attention et de concentration
- mieux gérer les relations et les conflits

Ateliers animés par **Isabelle Rivoire**,  
Accompagnante d'élèves en situation de handicap, formée à la ME3C

**Mercredi 14 octobre de 20h à 22h**  
**à la mairie de Saint Martin en Haut**

Atelier découverte en **participation libre** et consciente  
destiné aux **adultes** qui souhaitent pratiquer avec des enfants

Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de poursuivre par des ateliers  
parents / enfants (à convenir lors de la soirée découverte)

**Places limitées !**

**Inscriptions :** [inscriptions.res@grainedecole.org](mailto:inscriptions.res@grainedecole.org)

infos complètes : [grainedecole.com](http://grainedecole.com)