

# MAG'ZEN

MAGAZINE ZEN AU FIL DES SAISONS

PAYS DE SAVOIE



**Gagnez**  
**2 packs famille**  
**au**  
**SWISS VAPEUR**  
**PARC**

**LE BIEN**  
**ÊTRE À**  
**L'ÉCOLE**

*la clé vers la*  
*liberté*

**ZOOM**  
**Enfants Dys**  
**et alors ?**

**RENCONTRE**  
**Kids & Us : L'anglais dès**  
**le plus jeune âge, yes please !**

**LOISIRS ZEN**  
**La recette Linéa**  
**de saison**

**N° 9**

Ce magazine vous est offert par Therapeutes Zen  
Organisateur de Salons du Bien-être  
Trimestriel gratuit - Printemps 2020





## Mag'Zen et le Swiss Vapeur Parc vous invitent à sortir et à profiter du printemps !

Embarquez dans l'une des nombreuses répliques de train à l'échelle 1/4 et laissez-vous porter au fil du paysage sur plus de 2 kms de circuit! Situé au bord du Léman, le Swiss Vapeur Parc représente plus de 19 000 m<sup>2</sup> arborés et verdoyants, un petit bout de Suisse idéalisée. En train ou à pied, le Swiss Vapeur Parc ravira du petit au plus grand des visiteurs.

### Le Swiss Vapeur Parc met en jeu 4 packs familles

(Un pack famille inclut deux adultes et deux enfants de 3 à 15 ans).

**NOUS VOUS PROPOSONS DONC DE PARTIR ENTRE AMIS OU EN FAMILLES !**

➔ Pour jouer, rendez-vous sur notre page Facebook Mag'Zen (taper @magzenzen dans votre barre de recherche Facebook) :

- aimez notre page
- invitez dans votre commentaire 1 autre personne

**Deux gagnant(e)s seront sélectionnés, chacun gagnera DEUX PACKS FAMILLE afin d'en faire profiter sa famille et celle de la personne qu'il aura invité à jouer !**

Une belle journée en perspective pour les petits et pour les grands

### SWISS VAPEUR PARC

📍 Route de la plage - 1897 Le Bouveret

@ info@swissvapeur.ch





# Beau printemps 2020 !

Comme chaque année, à la sortie de l'hiver, le printemps nous donne cet élan de joie et renouveau.

Cette énergie de vie manifestée à travers la nature qui fleurit et bourgeonne nous montre cette année ce que traverse le monde actuellement « le confinement ou isolement ». Mais le printemps est là pour faire éclore le changement et la sortie vers la joie des retrouvailles !

L'équinoxe 2020, se présentera comme la renaissance des valeurs enfouies en chacun et donnera la floraison et épanouissement d'une nouvelle Humanité qui s'éveille dans la Lumière !

C'est pourquoi le thème de ce magazine « le Bien-Être à l'école » laissera la part belle aux enfants, dans leur expression de vie innocente, naturelle, intuitive et spontanée, pour affirmer leur devenir !.

De belles leçons de vie et compréhension à travers les témoignages de ce numéro printanier.

Merci à tous ceux qui contribuent à la réussite de cet ouvrage très apprécié par tous .

Bonne lecture !

Prenez soin de vous...

*Lisa Marie*



**AVORIAZ**

Portes du *Soleil*

1800



**YOGA**  
FESTIVAL

**DU 31.07 AU 02.08.20**

HATHA - **YIN** - DANSE DU DRAGON  
**ACROYOGA** - AQUAYOGA - **YOGA PARENTS**  
REFLEXOLOGIE - THAI FLOW

DUCAN WONG  
CHARLOTTE SAINT-JEAN  
JULIEN LEVY  
**ET BIEN D'AUTRES**

**WWW.AVORIAZ.COM | 04 50 74 02 11**

ORGANISÉ PAR JESSICA DERBOIS ET L'OFFICE DE TOURISME D'AVORIAZ

# Sommaire

---

## 6 | EN BREF

**P 6** Pendant ce temps, chez Thérapeutes Zen

**P 7** Devenez exposant au Salon du Sport les 24&25 octobre 2020

## 8 | LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

**P 8** Vite ne te dépêche pas, Jean MOTTE Directeur du Centre Imhotep

**P 10** Le Yoga à l'école, Aurélie CARUSO, thérapeute  
Les massages c'est aussi pour les petits,  
Marie BALFROID, réflexologue

**P 12** Autoriser son enfant, Léa Gé LY, coach scolaire

**P 13** La Bienveillance, une valeur d'avenir,  
Marianne GAUTIER, Directrice de l'école Montessori ECLI

**P 14** Comment les enfants apprenent-ils?,  
Alexandra PLAS, Par'ent Confiance, coach parental

**P 16** Des routines bien-être magiques,  
Juliette SIOZAC, Mon Moment Magique

**P 17** L'anglais, un jeu d'enfant, Coralie RABUT,  
Kids&Us Thonon-les-Bains

**P 18** Dys, oui et alors?, Karine DUBOIS, Créa'Sens

**P 20** Stop au Harcèlement Scolaire, Eric VERDIER,  
Responsable expert du pôle « Discriminations,  
Violence et Santé » à la SEDAP

**P 22** Le Bien-être dans les écoles, petit tour d'horizon

## 26 | LOISIRS ZEN

**P 26** Ma Bibliothèque Zen, spécial éducation

**P 29** La recette Linea



Éditeur

REGARD EN SOI

41, route de Tully

74200 Thonon-Les-Bains

Tél. 09 52 86 25 98

[www.therapeutes-zen.com](http://www.therapeutes-zen.com)

MAG'ZEN N°9 printemps 2020

Imprimé sur papier certifié PEFC

Directrice de publication

Lisa Marie Luxos

Directrice publicité

et suivi rédactionnel

Marie Reynolds

Tél. 07 83 00 02 09

Direction artistique, maquette

et mise en page

Jean-François Pascal

À participé à l'élaboration de ce

MAG'ZEN, Christine Mégevet.

Photos : Adobe stock, Pixabay

Photo couverture : Louai

---

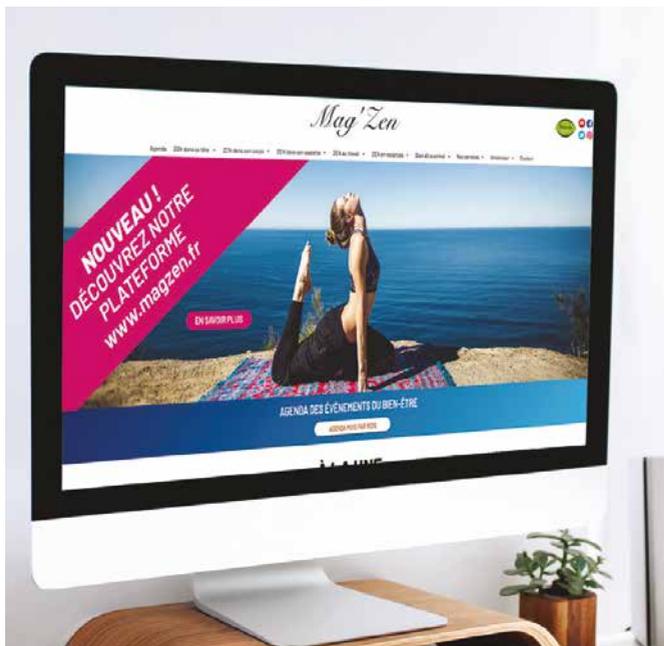
La rédaction ne peut être tenue pour responsable du contenu des articles publiés, chaque auteur ou annonceur assumant pleinement ses propos.



## PENDANT CE TEMPS, CHEZ THÉRAPEUTES ZEN...

**N**ous avons dépassé les 900 abonnés à notre page Facebook Mag'Zen créée l'été dernier, merci à vous ! Nous relayons toutes les actualités, stages, offres, ateliers de nos annonceurs et partenaires sans oublier nos jeux.

Ce trimestre, c'est la boutique népalaise « Namasté » située à Thonon-les-Bains qui a mis en jeu deux bols tibétains et leurs cousins, vos commentaires et la forte participation nous font dire que nous avons beaucoup d'adeptes du bien-être dans nos « fans » ! Partagez, likez, diffusez....



**MAGZEN.FR**  
UNE PLATEFORME DE COMMUNICATION  
DÉDIÉE AU BIEN-ÊTRE !

**ENVIE DE VOUS FAIRE  
CONNAÎTRE, DE  
RENFORCER VOTRE  
VISIBILITÉ SUR LE NET  
MAIS AVEC UN PETIT  
BUDGET...  
COMMENT FAIRE ?**

Notre plateforme bien-être [www.magzen.fr](http://www.magzen.fr) est faite pour vous ! Choisissez la thématique qui vous correspond le mieux (thérapies, voyages, nutrition...etc) et louez votre rubrique à l'année, vous pourrez partager vos articles avec vos clients, amis et collègues. En retour, nous nous occupons du référencement du site (donc du vôtre !), de sa promotion sous la forme de newsletters et via nos réseaux sociaux. Rejoignez-nous !

## SALONS DU BIEN-ÊTRE 2020

Un très bon début d'année pour les salons Bien-Être Thérapeutes Zen, la plupart affichent complets, et nous en sommes ravis !

À noter cependant qu'en application des mesures gouvernementales liées à la crise sanitaire que nous traversons, certains Salons, notamment ceux prévus en mars et avril, seront reportés.

**PREMIER SALON DES PASSIONNÉS DU SPORT**  
à Thonon-les-Bains les 24 & 25 Octobre 2020

🌐 <https://therapeutes-zen.com/agenda-2020/>

@ [contact@therapeutes-zen.com](mailto:contact@therapeutes-zen.com)

☎ 09 52 86 25 98



## NOTRE AGENDA BIEN-ETRE

Comme vous le savez, vous pouvez répertorier votre événement bien-être dans notre agenda et cela gratuitement sur notre site Internet : <https://magzen.fr/agenda/>  
Consultez-le régulièrement...

VOICI UN DE NOS ÉVÈNEMENTS À LA UNE POUR CETTE ANNÉE 2020 :



**Séminaire Intensif The Journey,**  
**« Voyage vers la liberté et la guérison »**  
avec Brandon Bays et Alexandra Kalinine

**Genève**  
**18-19-20 sept.**  
**2020**

Brandon Bays est reconnue comme l'une des enseignantes les plus dynamiques, inspirantes et innovantes dans le domaine du développement personnel et de la guérison corps-esprit. Elle est internationalement connue pour son travail radicalement transformateur dans les domaines de la guérison cellulaire, du bien-être émotionnel et de l'éveil spirituel, et est la pionnière de la Méthode The Journey (Voyage)®.

En anglais les deux premiers jours, en français le troisième jour et en traduction simultanée en français ou en allemand, le séminaire couvrira un thème par jour :

**Jour 1** - Comment lâcher les blocages émotionnels et faire place nette

**Jour 2** - Un processus d'introspection guidée pour nettoyer votre corps

**Jour 3** - Apprendre des techniques supplémentaires et ancrer en profondeur

**Plus d'informations :** <https://www.thejourney.fr/intensif-journey-avec-brandon-bays/>



## VITE, NE TE DÉPÊCHE PAS !

BIENVENUE DANS NOTRE DOSSIER CONSACRÉ AU BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE, DEUX CONCEPTS QUI NE VONT PAS TOUJOURS ENSEMBLE ET POURTANT TANT D'INITIATIVES SONT PRISES DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ET HORS LES MURS POUR QUE LES APPRENANTS ENFANTS COMME ADULTES SOIENT DANS LES MEILLEURES CONDITIONS POUR PROFITER DE CE QUI PEUT ÊTRE VÉCU COMME UN PLAISIR : APPRENDRE, SE FORMER, RÉUSSIR, EXPÉRIMENTER... ON VOUS DIT TOUT !



**V**oici donc une première réflexion, une bulle d'air que nous souffle Jean Motte, notre nouveau contributeur expert Mag'Zen, directeur du centre Imhotep, Ecole de référence dans la formation d'acupuncture traditionnelle.

Ah l'école ! Un lieu pour certains, magique et pour d'autres, un calvaire. Et déjà là une ségrégation (du latin qui signifie « séparer du troupeau ») commence. Un lieu où doit régner la laïcité, l'esprit d'égalité et apprendre à vivre ensemble. C'est là, sous nos yeux ou plutôt devons-nous les lever un peu : LIBERTÉ, ÉGALITÉ, FRATERNITÉ. Voilà les trois assises essentielles au bien-être scolaire. Rappelons la définition du bien-être : État, humeur, disposition agréable du corps et de l'esprit.

Le bien-être c'est donc être bien, dans un univers protégé, respectueux, enrichissant, tolérant dont le but est d'éveiller les consciences.

### **Le bien-être rejoint la LIBERTÉ :**

La liberté c'est notre capacité à choisir, à maîtriser ses désirs par la compréhension et donc l'éducation. Le savoir (ÇA VOIR) est limitant car nous ne gagnons pas en liberté en nous obligeant à ne voir QUE ça. Par contre connaître est tout à fait différent : cela nous vient du grec qui signifie discerner. Notre monde est binaire. Tout se définit par son contraire. Blanc/noir, homme/femme, haut/bas, bien/mal, etc. Discerner c'est donc avoir la capacité de connaître les deux opposés et d'être libre de choisir l'un ou l'autre, en conscience éclairée.

### **Le bien-être ne peut se passer de l'ÉGALITÉ.**

Pour qu'une civilisation vive en paix il lui faut accéder à une haute vertu, celle de l'égalité. Il ne faut pas la confondre avec l'équité qui récompense en fonction d'une valeur particulière. Ici, l'école doit montrer que pour tous, quelques soient les milieux sociaux,

culturels et éducatifs, il n'y a qu'une seule loi inscrite dans l'article 1 des droits de l'homme et des citoyens : « Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits. Les distinctions sociales ne peuvent être fondées que sur l'utilité commune ».



### Le bien-être n'existe que dans la FRATERNITÉ.

Notion tellement fondamentale car elle explique simplement que nous ne sommes pas seul, jamais, puisqu'il y aura toujours en l'autre un frère, une sœur qui sera près de moi. Nous sommes des humains (EUT MAINS) et c'est grâce à celles-ci que nous pouvons nous soutenir, nous embrasser, nous entraider.

Tout cela s'appelle l'**esprit** de l'école. Ces valeurs une fois acquises, alors le reste est et devient ce que nous appelons **les matières**.

Éwduquer, c'est « conduire hors de ». Ce petit bout de femme ou d'homme se compose d'un **esprit et d'un corps**. L'un ne peut aller sans l'autre et une fois compris cela alors tout devient lumineux.

JÉ, ce sujet maintes fois répété, doit se construire sur les deux plans mais aussi sur le JEU car celui-ci permet la mémorisation des informations dans l'expérience corporelle. Dans la pensée taoïste, la mémoire est dans la

chair, gouvernée par la rate. Afin que cette rate/chair emmagasine correctement les données, il faut que cela soit fait dans la joie.

Nous sommes des êtres d'une curiosité sans limite. **Les rythmes sont ceux imposés non par l'homme mais par la nature**. L'hiver est plus calme et intériorisé. L'été est exubérant. Le printemps est une force ascendante et centrifuge, alors que l'automne est descendante et centripète. Les méconnaître ou ne pas les respecter c'est aller devant des problèmes de santé, tant physique que morale. Si le système scolaire respectait cette loi naturelle nous aurions des enfants heureux. Mais vouloir les faire entrer dans un moule linéaire et uniforme, engendre très souvent un rejet ou un ennui du monde scolaire. Il est important de se souvenir que le bonheur, c'est être à la « bonne heure » donc dans le bon rythme, ici et maintenant.



**Jean MOTTE,**

Directeur du centre Imhotep, formation en acupuncture taoïste

🌐 [www.centre-imhotep.com](http://www.centre-imhotep.com)

🌐 <https://www.jeanmotte.com/>



## Faites de votre passion un métier !

### Formation de Pratique de Soins en Hydrothérapie et Bien-être

Cursus d'un 1 ans : Titre professionnel « Agent Thermal »

Cursus de 3 ans : Bachelor BAC+3

Accompagnement des personnes ayant un handicap visuel ou auditif.

Prise en charge des personnes à mobilité réduite ou en post-cancer.

Gestion d'un service de cure et/ou massages Bien-être.

Lycée Saint-Joseph La Salle Thonon

16 avenue d'Evian - 74200 Thonon-les-Bains - 04 50 71 34 43

secretariat.etudes@stjthonon.org - [www.stjthonon.org](http://www.stjthonon.org)





## LE YOGA À L'ÉCOLE



**A**urélië Caruso, thérapeute holistique à Genève a été sollicitée par plusieurs établissements scolaires pour initier leurs élèves à la méditation, véritable outil dans le développement des enfants. Elle vous raconte...

De nombreuses recherches en neurosciences mettent en évidence les conditions nécessaires pour favoriser les apprentissages à l'école. (...) Nombreux sont les enseignants qui recherchent des outils pour aider les enfants à se concentrer, à se calmer et se relaxer en période de stress, à prendre confiance en eux et en leurs capacités.

Pour répondre à cela, certaines pratiques comme le yoga et la méditation pleine conscience commencent à entrer dans les écoles. (...) Dans les faits, si les écoles privées ont carte blanche pour intégrer ces pratiques, les écoles publiques, elles, ont encore des réticences à « afficher » les termes « yoga » et « méditation ».

Toutefois, certains enseignants commencent peu à peu à les intégrer dans leur pédagogie.

Les outils du yoga et de la méditation destinés aux enfants sont avant tout laïques. Il s'agit d'une prise de conscience de soi, de son corps, de ses émotions et de ses pensées. Une grande partie des exercices est axée sur la découverte de son corps, de sa respiration et l'utilisation de celle-ci dans les périodes de stress. (...)

C'est aussi un état d'esprit : ces pratiques sortent les enfants de l'esprit de compétition pour entrer dans une exploration et une connaissance de soi, ils développent la bienveillance envers eux-mêmes et envers les autres.

Au cœur de ces pratiques, l'enfant est invité à reconnaître ses émotions et à les accueillir avec bienveillance. Puis partir à la découverte de sa respiration : où est-elle placée, comment est-elle ? Tout un tas d'observations qui changent la perception de soi. Puis viennent la mise en mouvement du corps et les postures : on le réveille, on vient sentir sa colonne vertébrale, ses articulations, ses muscles, ses os etc... On termine par une relaxation, le corps relâché, détendu, sur le tapis... avec en fond, une musique relaxante ou les tintements doux d'un carillon.

Lorsqu'elles sont courtes, les micro-séances peuvent simplement être une respiration abdominale pendant quelques minutes, assis sur sa chaise, les mains posées sur le ventre, à sentir l'abdomen qui se gonfle et se dégonfle. Mais aussi quelques étirements de



## LES MASSAGES, C'EST AUSSI POUR LES PETITS!

la colonne vertébrale, quelques rotations avec la tête, les poignets, les chevilles pour délier le corps trop souvent endormi. Et hop, c'est reparti pour une leçon de grammaire...

Séance après séance, les enfants sont apaisés, ressourcés. Et si au départ, ces pratiques peuvent soulever quelques questionnements, ou accentuer l'agitation, très rapidement les enfants entrent dedans avec curiosité et avec attention. Les voir s'intérioriser, chercher, explorer, se détendre, s'apaiser... quelle joie ! Et quels merveilleux apprentissages qui les guideront toute leur vie d'enfant et d'adulte...

### Aurélié CARUSO

Thérapeute holistique

 <https://www.centre-zen-et-sens.com/>



**M**arie BALFROID, reflexologue et thérapeute agréée par la Fédération Française de Massage Bien-Etre a ouvert "Au creux des Mains" à Sciez. Elle nous explique les bienfaits des massages chez les enfants, petits ou grands... une petite pause qui fera du bien à l'enfant et donc à son entourage.

### À partir de quel âge un enfant peut-il se faire masser ?

Le massage est bénéfique dès le plus jeune âge, c'est la technique qui va différer.

Dès 5 ou 6 ans, si l'on sent des tensions physiques ou émotionnelles (difficulté de concentration, sommeil perturbé, réactions exagérées), le massage est recommandé.

### Comment se déroule une séance ?

Dans un premier temps, il y a une mise en relation, soit par un jeu soit par un temps de discussion selon le caractère de l'enfant.

Ensuite vient le temps du massage. Le fait de poser les mains sur le corps permet de se recentrer sur ses sensations dans l'instant présent. Selon mes ressentis, je prends le temps de rappeler des actions simples du quotidien pour libérer les tensions présentes sur le moment mais aussi pour les reproduire à la maison ou à l'école quand le besoin se fait ressentir. Le tout est de laisser parler l'enfant, dans ce cadre particulier, il y a des choses qui peuvent sortir, qui semblent peut-être anodines mais qui ont un véritable sens pour lui.

Le massage permet de calmer les divagations de l'esprit. La libération d'endorphines (hormones du bien-être), apporte détente, relaxation profonde sur place et pour le quotidien amélioration de la qualité du sommeil, meilleure concentration, apaisement...

### Marie BALFROID

 [www.aucreuxdesmains.com](http://www.aucreuxdesmains.com)



## AUTORISER SON ENFANT

---

**E**n tant que parents, nous avons tendance à nous inscrire dans un mode d'éducation fondé sur l'interdit et la négation. Cette tendance découle elle-même de l'éducation que nous avons reçue et de notre vécu.

- Nos peurs emprisonnent nos enfants.
- Nos croyances les limitent.
- Nos blocages les freinent.
- Nos injonctions les modélisent.

L'enfant est un être à part entière, avec ses propres ressources et capacités. Vouloir le protéger avec des interdictions ou en faisant à sa place peut l'empêcher de développer son sens de l'autonomie, de la responsabilité, et limite l'exploration de sa motricité globale et de sa motricité fine. Pourtant, paradoxalement, nous avons tendance à le dispenser de tâches qu'il serait malgré tout en âge de faire.

L'enfant se sent incompris, non écouté, non considéré et bridé. Dans cet instant présent, il réagit en fonction de son tempérament, et il devient donc mutique, se rebelle, provoque ou bien racontera des mensonges. De l'amour (fusion) à l'incompréhension (défusion), on arrive au conflit (séparation).

### Alors, comment faire ?

Autoriser avec autorité, dans un cadre sécurisant. Autorité vient du latin *auctoritas*, « capacité de faire grandir », avec la notion de légitimité. Cela s'appuie sur des règles, des références et des valeurs.

Autoriser un enfant dès son plus jeune âge afin qu'adolescent, ce procédé d'autoriser avec autorité soit un modèle qui l'ait nourri. C'est ici bien plus qu'une question d'éducation, il s'agit d'un véritable accompagnement dans son épanouissement, la libération de sa conscience cognitive et comportementale, la création de son ouverture d'esprit pour lui permettre de prendre du recul et de conscientiser des solutions.

Donner un cadre de permission au lieu d'interdits. Par exemple : « Tu peux sortir jouer dans la neige 15 minutes » à la place de : « Tu ne sors pas, il fait froid ». Cela lui donne le sentiment d'être compris dans ses besoins. De plus, le cerveau, ou plutôt l'inconscient, ne reconnaît pas la négation ; le message sera perçu comme positif avant que le cerveau intègre la négation, mais le message est déjà passé, ce qui produit souvent une terrible tentation chez l'enfant d'aller vers l'interdit.

Accepter aussi que l'enfant puisse être un « yoyo », en progression et régression. Il n'a pas besoin d'être parfait. Vous non plus. Faites de votre mieux avec l'élément le plus important, l'amour, pour son bien-être et le vôtre.

---

### Léa Gé LY

Coach de vie & professionnelle certifiée RNCP. Coach scolaire, accompagnante spécialisée des jeunes 12/24 ans

 Léa Gé LY

# LA BIENVEILLANCE, UNE VALEUR D'AVENIR



LA MÉTHODE MONTESSORI COMME BIEN D'AUTRES PÉDAGOGIES FAIT DE LA BIENVEILLANCE UNE VALEUR CLÉ LARGEMENT INTÉGRÉE PAR DE NOMBREUX PARENTS ET ENSEIGNANTS MAIS QUE BEAUCOUP D'ADULTES CRAIGNENT PAR PEUR QUE LEURS ENFANTS NE S'ADAPTENT PAS ENSUITE À « LA RÉALITÉ ».

**Marianne Gautier directrice de l'ECLI, école Montessori à Thonon nous livre son expérience :**

La confiance en soi est une émotion, qui est l'inverse de la peur de faire et de la peur d'entreprendre.

Si un enfant se fait confiance il fera confiance aux adultes qui pourront l'accompagner, il sera alors disponible à l'apprentissage et à la compréhension de son environnement dans un libre arbitre.

Les neurosciences l'ont même prouvé, un enfant qui n'a pas confiance en lui ne pourra pas avancer au maximum de ses capacités.

Être bienveillant ne signifie aucunement être naïf et laisser son enfant décider de tout sans poser les règles nécessaires à une vie en société.

La bienveillance telle que nous l'enseignons dans notre école à Ecli Montessori, tire ses bases de l'enseignement donné par Maria Montessori sur l'éducation à la paix.

Ce n'est que grâce à des règles justes mais fermes que l'on peut permettre à un enfant de grandir en toute confiance et dans le respect de lui-même et des autres.

La bienveillance c'est laisser à l'autre le droit de s'exprimer, d'avoir ses propres opinions tout en respectant la parole et l'opinion de chacun.

Contrairement aux idées reçues suivant lesquelles bienveillance rimerait avec laxisme

et permissivité, la bienveillance telle qu'elle est pratiquée et enseignée en Montessori, permet aux enfants d'apprendre à prendre la parole et à respecter la parole de l'autre, de discuter et de trouver un terrain d'entente, tout en exprimant leurs convictions en les argumentant.

Nos enfants ressortent grandis et parfaitement capables de se confronter au monde réel car ils sont sûrs d'eux et respectent les autres tout en se respectant eux-mêmes.



**ECLI Montessori**  
École, Collège, Lycée International



**École Montessori Bilingue**  
de Thonon-les-Bains



Accueille les enfants de 3 à 12 ans



info@eclimontessori.org  
+33 6 17 75 56 16

[www.eclimontessori.org](http://www.eclimontessori.org)

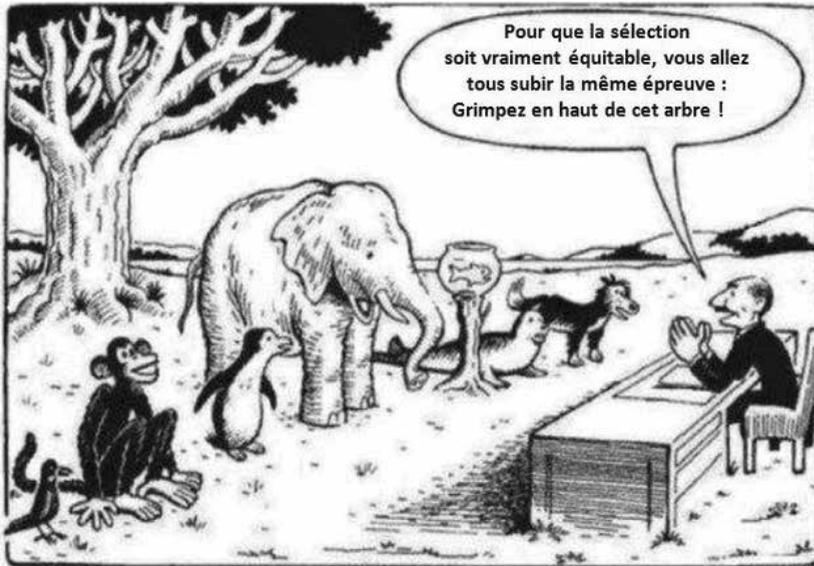




## COMMENT LES ENFANTS APPRENNENT-ILS ?

VOILÀ UN SUJET PASSIONNANT ! J'ADORE OBSERVER ET ACCOMPAGNER MES ENFANTS DANS LEURS APPRENTISSAGES !  
POURTANT L'ÉCOLE N'ÉTAIT PAS MON FORT... ET VOUS ?

### NOTRE SYSTÈME ÉDUCATIF



« Si vous jugez un poisson à sa capacité à grimper à un arbre, il croira toute sa vie qu'il est stupide. »

*Albert Einstein*

« Il y a autant de manières d'apprendre que d'individus »

**QU'EN DISENT LES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES ? DE QUOI A-T-ON BESOIN ?**

**Confiance de ses professeurs et bonne estime de soi :** Un regard positif inconditionnel de l'adulte sur l'enfant influe grandement sur ses résultats scolaires.

**Besoins physiologiques respectés :** Manger, boire, éliminer quand le besoin se présente permet à notre cerveau d'être totalement disponible aux apprentissages.

**Motivation :** Celle qui vient de l'intérieure. Pas celle qui donne des bons points.

Quand on choisit ce que l'on apprend, on améliore notre mémorisation, notre capacité à étudier, on a un sentiment de maîtrise, d'efficacité personnelle et d'utilité.

Elle est liée à l'état de « flow », cet état que l'on ressent quand on ne voit pas le temps passé. On est enthousiaste et on secrète un engrais du cerveau supérieur (bdnf). \*

**Obliger un enfant à apprendre** à un moment qu'il n'a pas choisi est donc contraire au processus d'apprentissage.

**Stress ennemi n°1 du cerveau :** Quand on est stressé, notre intelligence est bloquée et nous ne sommes ni disponible pour apprendre, ni pour restituer nos connaissances (syndrome de la page blanche). Inutile donc de crier sur



un enfant parce qu'il ne comprend pas sa leçon, ni de lui mettre la pression.

### Respecter les 3 phases d'apprentissage :

- Immersion, on plonge dans son sujet, on lit, on apprend, on se documente.
- Intégration, on se repose, on bulle, c'est une étape indispensable.
- Affinage, on utilise ses connaissances, on va plus loin avec un regard critique.

**Écouter ses émotions :** Accompagner les émotions difficiles, tristesse, colère... libère le cerveau et le rend disponible aux apprentissages.

### ALORS, COMMENT ACCOMPAGNER SON ENFANT ?

- Comprendre pour soi et avec lui tout ce processus.
- Jouer, rire avant les devoirs, cela se passera nettement mieux.
- Lever la pression en valorisant les erreurs, y compris les nôtres.
- Valoriser les points acquis plutôt que de parler des manquants.
- Soutenir le processus d'apprentissage plutôt que le résultat.
- Soutenir ses rêves.

Les notes ne reflètent pas les capacités de votre enfant. Faites-lui confiance, accompagnez-le dans ses projets même sans lien avec l'école. Soyez un allié !

\*Brain-Derived Neurotrophic Factor/ facteur neurotypique issu du cerveau

### QUELQUES CHIFFRES :

On retient **10 %** de ce que nous lisons

**20 %** d'audio-visuel

**30 %** des démonstrations

**50 %** de ce que nous discutons

**75 %** de ce que nous pratiquons

**80 %** des expériences que nous faisons

**90 %** de ce que nous faisons et enseignons

- Ne hiérarchisez pas les apprentissages Maria Montessori disait que tout travail est noble : manuel ou intellectuel.
- Le stress bloque les apprentissages, et le cerveau des enfants et des adolescents est particulièrement sensible au stress.
- Les devoirs écrits sont interdits depuis 1956



Avec un parcours professionnel atypique, je suis aujourd'hui consultante en parentalité et formatrice auprès des professionnels de l'enfance, de l'adolescence et de l'enseignement. L'apprentissage est au centre de mon accompagnement, en milieu scolaire ou familial.

### Alexandra PLAS

Par'ent Confiance - Coach parental et formatrice, membre du réseau parentalité créative®

☎ 06.43.59.94.66

@parentconfiance@gmail.com

🌐 www.parentconfiance.fr

📘 Facebook : Par'ent Confiance



# DES ROUTINES BIEN-ÊTRE MAGIQUES



## Juliette SIOZAC

Créatrice des ateliers Mon Moment Magique Animés en France et dans 17 autres pays par une communauté de 450 ambassadrices et ambassadeurs

### PLUS D'INFOS :

 [monmomentmagique.com](http://monmomentmagique.com)



MON MOMENT  
★  
MAGIQUE

**P**our qu'un enfant se sente bien à l'école, et donc bien dans ses apprentissages, il semble évident qu'il est important qu'il se sente bien tout court.

Je voudrais ici mettre l'accent sur l'art de prendre soin de soi. Ce que nous, parents, nous oublions encore parfois, malgré toutes nos connaissances en la matière. Ce que eux, enfants, apprennent et retiennent en nous imitant tout simplement. L'idée c'est d'**instaurer des routines bien-être en famille**. Des moments partagés, pendant lesquels chacun détend son corps, vide sa tête et nourrit son cœur.

Je vous propose de 3 routines magiques : une pour le matin, une pour le retour de l'école et la dernière pour le coucher.

Commencez d'abord par celle qui vous inspire le plus, et une fois qu'elle est bien intégrée dans

votre vie quotidienne, continuez votre démarche et passez à la seconde. Et puis à la troisième.

① Quand vous vous levez le matin, votre corps est tout engourdi de la nuit. Le réveiller tout en douceur, en s'étirant tout simplement, constitue une belle habitude à prendre. Les enfants aiment s'étirer à la manière des chats par exemple. Laissez-leur vous proposer d'autres animaux ! Terminer cet étirement par un grand soupir, puis un sourire, vous fera le plus grand bien.

② Les enfants rentrent de l'école, avec toutes les tensions et les émotions qui se sont accumulées dans la journée (...). Aider les enfants à évacuer ces tensions est autant bénéfique pour eux que pour l'ambiance familiale. Un rituel qui fonctionne à merveille est de faire une « boum » : (...) Quand vous dansez, vous chassez le négatif, et vous renforcez ensemble le lien d'amour.

③ Le coucher peut s'avérer compliqué pour certains enfants, et s'installer dans la durée, entraînant parfois un manque de patience chez les parents. Et si un câlin magique avait le pouvoir d'apaiser les enfants ? Prenez votre enfant sur vos genoux, cœur contre cœur. Chuchotez-lui des mots d'amour à l'oreille. Faites durer ce câlin au moins 20 secondes, le temps que l'ocytocine, l'hormone du bonheur et de l'attachement, se libère et circule dans le corps, pour annuler notamment les effets du cortisol, l'hormone du stress. Vous ne pourrez plus vous en passer l'un comme l'autre !

Je vous souhaite de jolis moments magiques en famille. Prenez soin de vous.



Kids&Us Thonon-les-Bains 17, Avenue d'Evian  
T. 06 40 41 41 50 · thonon@kidsandus.fr  
Coc & Cie. - 828 931 055 RCS Thonon-les-Bains -  
\* Notre formule pour apprendre l'anglais

## L'ANGLAIS... UN JEU D'ENFANT !

UN ENFANT A CONSTAMMENT SOIF D'APPRENDRE, NE LES LIMITEZ PAS DANS LEURS ENVIES MÊME SI ELLES SONT DIFFÉRENTES DES VÔTRES. ET OUI POURQUOI PAS L'ANGLAIS DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE... CORALIE RABUT L'A BIEN COMPRIS LORSQU'ELLE A FONDÉ KIDS&US, ÉCOLE D'ANGLAIS À THONON-LES BAINS, VOICI SON TÉMOIGNAGE :



### **Pourquoi cette réputation faite aux élèves français de ne pas savoir parler anglais ?**

Ce n'est malheureusement pas une réputation mais une réalité ! Il y a beaucoup de choses à prendre en compte mais la façon dont nous apprenons l'anglais est primordiale. Nous commençons malheureusement bien trop tard et le système éducatif n'accorde pas suffisamment d'heures à l'apprentissage des langues étrangères. Les français, également, s'empêchent de parler. Ils préfèrent ne rien dire plutôt que faire des fautes ! Ce n'est d'ailleurs pas du tout le cas chez l'enfant, c'est pour cela qu'il faut leur offrir cette opportunité dès le plus jeune âge.

### **À partir de quel âge les enfants sont-ils capables d'apprendre une seconde langue ?**

Dès la naissance ! Même avant je dirais ! Notre méthode est basée sur l'apprentissage de la langue maternelle. Nous les exposons, dès leur plus jeune âge, à un anglais riche et avons recours à des histoires et des personnages pertinents pour chaque âge. Nous le faisons de manière naturelle avec nos enfants à la maison, pourquoi ne pas le faire avec une seconde langue ?

### **Quel est l'effet d'un apprentissage par le jeu sur le cerveau d'un enfant ?**

Par le jeu, nous offrons aux enfants un contexte adapté à chaque âge, ce qui donne tout de suite du sens à chaque activité. Le cerveau intègre, absorbe le vocabulaire et les structures sur lesquels nous travaillons. Le jeu va motiver l'enfant et faciliter sa concentration. Il le rend également actif, ce qui est rarement le cas dans une classe traditionnelle. Et bien-sûr, en ce qui nous concerne, le jeu va inciter l'enfant à verbaliser des concepts et donc à perfectionner son langage.

### **Quel enfant vous a le plus bluffé dans son apprentissage ? une anecdote... ?**

Pour être sincère avec vous, je suis bluffée chaque semaine par les enfants ! Ils ont une capacité incroyable à intégrer les choses !

# DYS, OUI ET ALORS ?

Les Enfants et Adolescents « HP », « DYS », « TDA/H »

Karine Dubois, sophrologue et réflexologue

**C**e n'est pas toujours facile de rentrer dans un cadre scolaire conçu pour les 80 % de la population de «normaux pensant».

Il y a en moyenne 1 élève sur 3 à haut potentiel « les Petits Zèbres », Dys, Tda/h.

Cette sensation d'être différent est très souvent mal vécue (échec scolaire, isolement, malaise, du mal à trouver sa place son contexte scolaire, familial, social...)

En complément d'un diagnostic et suivi médical, l'apprentissage de différentes techniques spécifiques (Sophrologie, relaxation, brain gym...) permettent d'accéder à la détente, à se centrer, à apaiser l'angoisse, le stress; dans l'objectif de mieux gérer leurs émotions qui sont multipliées par trois, dû à une hypersensibilité, leur vision du monde est autre ; cela en fait des enfants et adultes d'une grande empathie, qui ont besoin de sens .

Il est important de les accompagner afin de mieux vivre le regard des autres, être bienveillant envers soi-même. Sur ce chemin chaque « Zèbre » (terme largement utilisé pour nommer ces enfants dont la différence fait la force), dys, tda/h pourra conquérir du bien être avec tous les autres, Zèbres ou Non !

Renforcer le potentiel positif de ces Enfants pour faire briller leur Rayures.

J'espère que ces éléments supplémentaires permettront aux écoles, enseignants, parents de pouvoir accompagner tous ces enfants afin de leur permettre de grandir sereinement.

## Petit lexique Mag'Zen :

**Dyslexie** : trouble durable du langage écrit affectant la lecture, l'orthographe et aussi l'écriture

**Dysphasie** : trouble durable de l'apprentissage et du développement du langage oral.

**Dyspraxie** : trouble qui entrave la coordination et la planification des gestes 5 à 7% des enfants

**Pour aller plus loin :**

[www.ffdys.com](http://www.ffdys.com)

## TDA/H

Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) présentent associe 3 dimensions cliniques : Inattention, impulsivité, hyperactivité.

**Pour aller plus loin :**

[www.tdah-france.fr](http://www.tdah-france.fr)

## HP

Enfant dit à haut potentiel ou intellectuellement précoce (EIP) répondant à une intelligence hors norme qui demande une adaptation des méthodes d'apprentissage

**Pour aller plus loin :**

<http://www.anpeip.org/>



- Ateliers sophro ludiques, «Brain-Gym», créativité artistique Enfants à partir de 4 ans
- Réflexologie Litho thérapie DIEN CHAN
- Sophrologie pour les Adolescents et Enfants HP (haut potentiel), Adultes
- Massage Seniors, ateliers «Brain-Gym»
- Ateliers Yoga du rire Adultes, Enfants, Adolescents

Propose des séances individuelles, en groupe ou en institution

+33 (0)6 20 13 54 42    Sciez et environs    [www.karinedubois.net](http://www.karinedubois.net)

ESPACE TULLY

# 1<sup>er</sup> SALON DES PASSIONNÉS DU SPORT

## THONON-LES-BAINS 24 & 25 octobre 2020

Nous sommes heureux de vous annoncer le lancement du premier salon des passionnés du sport, tout public, à Thonon les Bains.

Nous réunirons plus de 60 exposants, dans une ambiance sportive avec les dernières tendances et innovations (matériels, vêtements et accessoires).

Deux journées en continu pour s'informer, écouter, assister à des conférences, des démonstrations, recevoir de bons conseils etc...

### DERNIÈRES TENDANCES, MATÉRIELS, VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Les grandes marques seront présentes dans ces différentes disciplines y compris sport /détente tels que yoga, marche nordique, vélo, natation, salles de sport...



### CONSEILS DE PROFESSIONNELS POUR ACCOMPAGNEMENT PHYSIQUE ET MENTAL



Dans le secteur « accompagnement » nous acceptons toutes les disciplines thérapeutiques liées au sport (coach sportif, diététicienne, nutritionniste, naturopathe, massage, ostéopathe, cure détox, amincissement, jeûne, complément alimentaire, etc...)

Les inscriptions exposants sont ouvertes sur le site [therapeutes-zen.com](http://therapeutes-zen.com)  
Pour tout renseignement : **09 52 86 25 98**



## Choix du Mieux-Être

### MASSAGES CALIFORNIENS ET SOINS ESSÉNIENS ÉGYPTIENS

**Massage Californien :** « Je vous propose un massage musculaire profond qui vous amènera un bien-être immédiat et une détente durable. Je vous le conseille aussi dans les cas plus spécifiques afin de soulager, de stimuler et de libérer les tissus ou en cas de constipation ponctuelle ou chronique ».

#### Soins esséniens égyptiens

« Pour vous reconnecter à votre vraie nature aussi bien physique que mentale et spirituelle, pour vous libérer des croyances, émotions et mémoires toxiques gênantes au quotidien. »



ADRESSE DU CABINET DE SOINS :

Centre Ciel et Zen, 20 rue des Granges  
74200 Thonon-les-Bains

Tél. : 04 57 43 56 08

@ [www.cieletzen.com](http://www.cieletzen.com)



Marie-Noëlle ROSSET  
Thérapeute et infirmière  
04 50 71 79 10 / 06 12 16 52 66  
[www.choix-du-mieux-etre.com](http://www.choix-du-mieux-etre.com)  
[manoros@orange.fr](mailto:manoros@orange.fr)



## STOP AU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

---

**L**e harcèlement dans les écoles est bien une réalité, les établissements scolaires prennent ce phénomène de plus en plus au sérieux. **Éric Verdier**, Responsable expert du pôle « Discriminations, Violence et Santé » à la SEDAP (Société d'Entraide et d'Action Psychologique) a développé un programme qui a pour particularité de former le groupe à repérer et agir sur une situation de harcèlement afin que les comportements évoluent, les prises de conscience se fassent, des comportements changent pour le bien-être (parfois vital) de tous....

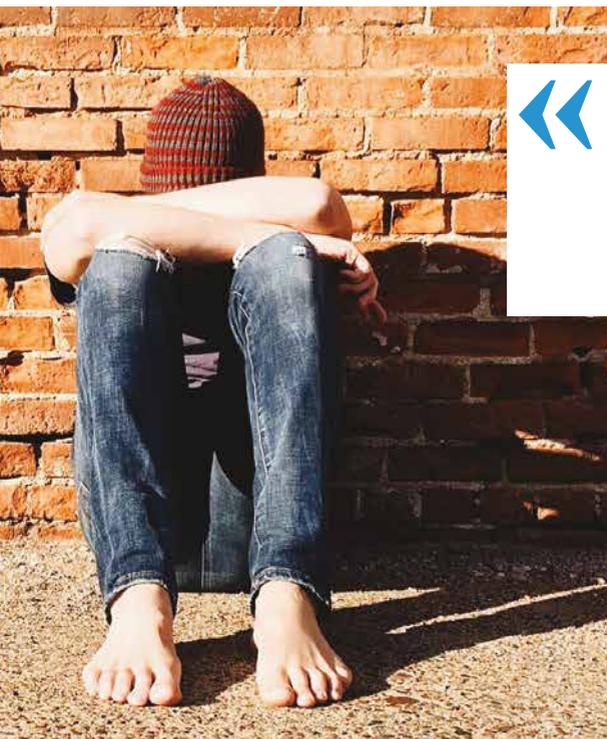
### En quoi se caractérise le programme « Sentinelles et Référents » ?

Je suis psychologue communautaire et responsable du Pôle Discriminations Violence et Santé à la SEDAP. J'ai commencé à m'intéresser au thème des phénomènes de bouc émissaire en 2003 sur une demande du ministère de la Santé après la parution de mon premier ouvrage<sup>2</sup>. D'abord à la LdH puis à la LFSM<sup>3</sup>, j'ai cherché à comprendre les facteurs de vulnérabilité – et les facteurs de protection à mobiliser pour les protéger – qui pouvaient mener des jeunes à commettre « l'irréparable »

vis-à-vis d'eux ou des autres, parce qu'ils se sentaient trop « différents » pour être acceptés dans leur environnement de proximité, ou dans la société.

Le programme Sentinelles et Référents<sup>®</sup> est né au début des années 2010 dans le prolongement de ces recherches-actions. Le principe est à la fois simple et osé : former et accompagner dans un même temps 10 jeunes et 6 adultes, au profil « rebelle » (au sens de rebelle à l'injustice) pendant 4 journées au sein de l'établissement. Ils vont conjointement apprendre à **R.I.R.E.**, c'est-à-dire :

- Repérer les phénomènes de bouc émissaire (qui concerne toute personne mise à l'écart, isolée et parfois harcelée).
- Intervenir auprès de lui/elle et des témoins, mais en aucun cas auprès des auteurs potentiels.
- Référer vers les adultes Référents formés simultanément, en accompagnant physiquement le jeune vers l'adulte de son choix.
- Et gérer l'après (les victimes, les témoins, et les auteurs - pour les Référents -)



**LE DESTIN NATUREL D'UN BOUC ÉMISSAIRE EST DE DEVENIR PERVERS POUR SE PROTÉGER; SON DESTIN HUMAIN EST DE DEVENIR REBELLE À TOUTE FORME D'INJUSTICE. »**

### Dans quel cas peut-on parler d'harcèlement dans un groupe ?

Le harcèlement peut être défini comme des micro-violences quotidiennes répétées, mais en s'intéressant au bouc émissaire, on prête attention à 10 fois plus de personnes en souffrance, qui ne sont pas harcelées pour la plupart mais qui vont bientôt le devenir si on ne fait rien (elles peuvent aussi devenir auteur par anticipation du pire). Ce qui a été détruit par le groupe ne peut être reconstruit que par une communauté.

### Qui peut faire appel à vous ? Comment vous faire intervenir auprès d'un établissement scolaire ?

Tous les établissements scolaires (écoles primaires, collèges ou lycées) peuvent faire appel à nous, le financement étant parfois pris en

charge au niveau régional (c'est le cas dans 11 académies en 2020). De plus, dans un second temps, 2 des 6 adultes formés initialement pourront bénéficier d'une formation complémentaire de 6 jours, nommée Ressources et Accompagnement, et qui leur permettra de devenir Référent Facilitateur, c'est-à-dire capable d'assurer à leur tour la formation de nouvelles sentinelles et de nouveaux référents dans leur établissement, afin de consolider le dispositif.

### Quelle a été votre plus grande satisfaction/votre moment le plus fort parmi les nombreuses expériences que vous avez menées durant ce programme jusqu'à maintenant ?

Après près de 300 établissements formés, l'une de mes plus grandes satisfactions est l'impact sur le climat scolaire d'une part, mais aussi sur les vécus individuels comme de nombreux témoignages l'expriment : des jeunes qui ont su intervenir à temps avant un suicide et disent que cette formation leur servira toute leur vie, des adultes qui se disent transformés par l'approche et pensent qu'elle devrait être obligatoire pour tous les professionnels...

### Eric VERDIER

responsable expert du pôle « Discriminations, Violence et Santé » à la SEDAP  
Psychologue communautaire et Expert sur le volet Santé du Service Civique.

#### PLUS D'INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME :

**email :** [pdvs@discriminations-sedap.fr](mailto:pdvs@discriminations-sedap.fr)

**Téléphone :** 0811 466 280

**Site internet :** <https://pdvs.discriminations-sedap.fr/>

<sup>2</sup> Homosexualités et suicide, co-écrit avec Jean-Marie Firdion, chez H&O Editions

<sup>3</sup> Ligue des droits de l'Homme et Ligue Française pour la Santé Mentale



# LE BIEN-ÊTRE DANS LES ÉCO

## 1 APPRENDRE L'EMPATHIE

Au Danemark, depuis 1993, des cours d'empathie sont enseignés aux enfants de 6 à 16 ans à raison d'une heure par semaine. Cette heure est dédiée à la résolution des conflits, à un problème qu'un élève peut rencontrer au sein du groupe. Une personne entendue est une personne qui saura écouter et qui verra l'autre comme une épaule sur laquelle se reposer c'est peut-être une raison pour laquelle le Danemark figure sur le podium des pays des plus heureux du monde !

### Et en France... ?

Omar Zanna, docteur en sociologie et en psychologie, professeur des universités en science de l'éducation a mis au point et validé, en partenariat avec des enseignants, un protocole qui consiste à mettre en scène les expériences partagées des émotions pour éduquer à l'empathie. Plusieurs enseignants s'en inspirent, l'école Henri Wallon, à Trappes (Yvelines) en a fait un apprentissage à part entière.

### → Des sites pour aller plus loin...

<https://www.vousnousils.fr/2018/05/14/eduquer-a-lempathie-la-cle-dun-bon-climat-scolaire-614310>

<https://ecole-et-bienetre.com/enseigner-avec-empathie-6-cles/>



## 2 LE JEU DE PEINDRE

Arno Stern chercheur et pédagogue. Inventeur du Closlieu dans lequel est née une notion de « Education Créatrice » et de la table-palette, il a mis au point le « Jeu de peindre ». Un lieu clos favorise la création, la table-palette est une offre de couleurs sans nécessité de préparation ; cela pour s'exprimer sans jugement et sans but de montrer ses œuvres à l'extérieur. De l'enfant qui dessine sans contraintes et sans enseignement, Arno Stern défend l'idée qu'il se livre à un jeu sans spectateurs où il se libère de toute influence pour accomplir des actes essentiels et affirmer sa personnalité.

# LES, PETIT TOUR D'HORIZON



## 3 LES ÉCOLES POTAGER

Aux Etats-Unis, la restauratrice Alice Waters après un séjour en France a lancé en 1995 le « Edible SchoolYard Project » afin de faire changer la relation de l'enfant à sa manière de s'alimenter. Il ne s'agit pas seulement d'avoir un potager au sein des écoles mais d'en faire un outil pédagogique puissant. Planter, faire pousser, cuisiner, manger sont autant de sujets à aborder entre les élèves et leurs professeurs mais bien sûr la vie végétale alimente les cours de biologie, de physique et entraîne des conversations sur l'environnement et la protection de la planète : une mine d'or éducative et humaine !



### Et en France... ?

Enormément de projets sont menés dans ce sens ! La preuve en est la 22<sup>e</sup> édition de La semaine du jardinage pour les écoles qui s'est déroulée du 16 au 21 mars 2020. Lors de cet événement, 400 jardineries accueillent 55 000 élèves pour des ateliers pratiques de semis, plantations et découverte des plantes.

### Et en France... ?

De nombreuses écoles Montessori mettent en place des ateliers du « Jeu de Peindre » afin de favoriser l'expression libératrice. Et bien sûr de nombreux enseignants s'en inspirent et l'adaptent à leurs salles de classe comme le démontre cette institutrice qui explique les bienfaits de ces moments sur sa classe : <http://emilie44.over-blog.com/>

### → Des sites pour aller plus loin...

[www.jardinons-alecole.org](http://www.jardinons-alecole.org)  
[www.jardinermonecole.org](http://www.jardinermonecole.org)



### → Des sites pour aller plus loin...

[www.arnostern.com](http://www.arnostern.com)  
<https://enfance-positive.com/jeu-de-peindre-darno-stern-trois-points-cles/>





## C'EST LE PRINTEMPS, PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOUS !

La clinique Linéa by ÉOO est un cabinet de consultation spécialisé dans l'amincissement, le mieux-être et les soins anti-âge corps et visage.

Isabelle et son équipe vous attendent dans une ambiance douce et chaleureuse pour prendre soin de

- votre Corps (nettoyage des organes, équilibre de l'eau, suivi du système circulatoire et digestif, du sommeil, stimulation des muscles...)
- votre Visage (soin et traitement de la peau)
- mais surtout votre Esprit (libération des émotions cristallisées, gestion du stress, détente absolue...)



### TECHNIQUES 3D MINCEUR :

La méthode comprend un bilan approfondi, un rééquilibrage alimentaire associé à des compléments qui ôteront les éventuels freins ; et le soin cabine STX XBlue et XGreen de 45 minutes seulement !



### GILET D'ÉLECTROSTIMULATION

Une solution sportive inédite pour les personnes souhaitant faire du sport de façon efficace et intense ! Une prise en charge complètement personnalisée par notre coach, Jeffrey, diplômé d'état (BPJEPS)



### MASSAGES MANUELS

Sophia vous propose des massages amincissants et détoxifiants pour stimuler, raffermir et vous relaxer.

LINÉA BY ÉOO A OBTENU L'APPELLATION CLINIQUE SPÉCIALISÉE DANS L'AMINCISSEMENT, LES SOINS ANTI-ÂGE CORPS/VISAGE ET LE MIEUX-ÊTRE.

📍 97, Avenue du Général de Gaulle  
74200 Thonon-les-Bains

☎ Tél. 04 50 71 71 89

@ Email : [linea@centre-linea.fr](mailto:linea@centre-linea.fr)

# SALONS

des MÉTIERS

# BIEN-ÊTRE

2020

*Un rendez-vous pour tous !*

**MANOSQUE (04)**

5 & 6 Septembre *(reporté)*

**ST MARTIN-EN-HAUT (69)**

12 & 13 Septembre

**SEYSSINS (38)**

19 & 20 Septembre

**THONON-LES-BAINS (74)**

26 & 27 Septembre

**AIX-LES-BAINS (73)**

17 & 18 Octobre



**ROMANS S/ISÈRE (26)**

7 & 8 Novembre

**CHAMBÉRY (73)**

14 & 15 Novembre

**PRÉVESSIN MOËNS (01)**

21 & 22 Novembre

**VEIGY-FONCENEX (74)**

28 & 29 Novembre



INFOS

**09 52 86 25 98**  
therapeutes-zen.com



La situation actuelle nous impose des modifications d'agenda, merci de vérifier sur le site [therapeutes-zen.com](http://therapeutes-zen.com)

★ ★ ★ ★ ★  
**ABONNEZ-VOUS**

*Naturelles*  
BIEN SE NOURRIR - BIEN SE SOIGNER - BIEN-ÊTRE

4 Numéros + 1 hors série = 35 €  
(port compris)

Pour recevoir NATURELLES  
chez vous et être certain de  
ne pas manquer un numéro



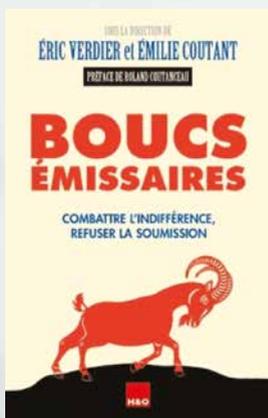
Magazine Naturelles

En ligne sur :

[www.naturelles-magazine.com](http://www.naturelles-magazine.com)



# MA BIBLIOTHÈQUE ZEN

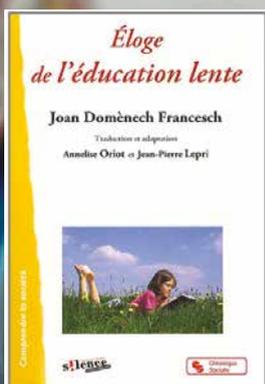


Pas une semaine ne s'écoule sans que le terme de bouc émissaire ne soit repris dans la presse. Mais de quoi s'agit-il vraiment ? Ce phénomène a-t-il toujours existé ? Est-il en augmentation ? Est-il inéluctable ? Représente-t-il le symptôme d'un mal-être global dans nos sociétés contemporaines et touche-t-il tous les groupes humains et toutes les couches sociales à tous les âges ? C'est à toutes ces questions cruciales qu'un collectif de psychologues, de sociologues, mais aussi de citoyens, s'efforce de répondre dans cet ouvrage. Lorsque la discrimination se conjugue à l'isolement, lorsqu'on se trouve culpabiliser pour une faute que l'on n'a pas commise, qu'on transgresse des normes implicites, qu'on est le réceptacle d'une violence sociale de groupe ou la cible d'un désir narcissique, alors le danger est là et il faut entrer en résistance.

*Boucs émissaires : Combattre l'indifférence, refuser la soumission*  
**Eric VERDIER - Éditeur H&O**

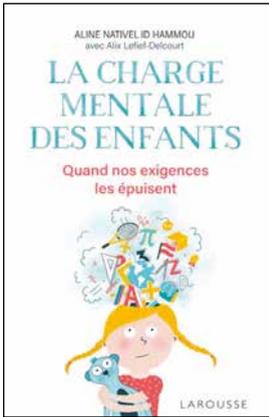
Juliette Siozac a créé un concept novateur et original : Mon Moment Magique, des ateliers bien-être pour les enfants. Relaxation, respiration, yoga, cercle de parole, jeux... L'ambition est de les aider à gérer leurs émotions, à évacuer les tensions, à développer leur confiance en eux, et à prendre soin d'eux pour grandir en conscience. Dans ce livre, Juliette Siozac s'adresse directement aux enfants, et leur offre des ressources bien-être, à vivre en toute autonomie. Elle a imaginé 30 rendez-vous de 14 minutes, durant lesquels les enfants se connectent à leur cabane émotionnelle, découvrent deux clés magiques, s'envolent dans leur bulle et sont invités à poursuivre l'aventure. Les thématiques abordent les émotions, la nature et la vie quotidienne (se nourrir, se défouler, s'endormir). Les ateliers Mon Moment Magique sont aujourd'hui animés par plus de 450 ambassadrices et ambassadeurs en France et dans 17 pays.

*Mes Moments Magiques, Ressources bien-être à l'attention des enfants*  
**Juliette SIOZAC - Éditeur : Marie-Claire Editions**



« Je n'ai pas le temps... ». Alors, je passe à la vitesse supérieure... Ce faisant, je m'éloigne du sens profond des choses et je contribue à une société névrosée et impersonnelle. Plus, plus tôt et plus vite ne sont pas synonymes de meilleur. L'auteur applique ce principe au champ éducatif - scolaire, familial et personnel : il envisage un temps qui permet notamment de retrouver le sens de la diversité des rythmes d'apprentissage. L'éducation lente ne signifie pas agir lentement, mais savoir trouver le temps adapté à chacun et à chaque activité. Éduquer lentement, c'est ajuster la vitesse au moment et à la personne. Faire un éloge de l'éducation lente, c'est faire l'éloge d'un modèle éducatif essentiel pour l'humanisation de la société. Le temps n'a pas à coloniser notre vie ni celle de l'école ou des familles ; le temps appartient aux enfants, aux parents et aux professeurs. Pleinement vécu, il est pleinement éducatif.

*Éloge de l'éducation lente*  
**Joan Domènech FRANCESCH - Éditeur Chronique Sociale**



Emploi du temps saturé, pression scolaire mais aussi familiale pour être parmi les meilleurs... Être un enfant de nos jours est devenu un vrai métier !

Si la charge mentale des femmes a largement été dénoncée, elle ne leur est pas réservée. Les enfants aussi la subissent et sont soumis au stress quotidiennement.

Pour la première fois, un ouvrage décrypte les comportements et les mécanismes qui conduisent à cette surcharge et analyse les impacts sur le développement général de l'enfant : épuisement, agitation, stress, anxiété et parfois dépression.

À l'aide de nombreux cas issus de sa pratique, l'auteure propose des outils faciles à utiliser au quotidien pour permettre aux parents de reconnaître les signes d'épuisement et aider leur enfant à se construire le plus sereinement possible.

**La charge mentale des enfants, Quand nos exigences les épuisent**

**Aline NATIVEL ID HAMMOU - Éditeur Larousse**

recommandé par Léa Gé LY, coach scolaire

Les enfants, dès tout petits, sont émerveillés d'apprendre.

Pourtant l'école devient ensuite, pour beaucoup d'entre eux, synonyme d'anxiété ou d'échec. Aujourd'hui, les connaissances scientifiques sur le cerveau bouleversent notre approche de l'éducation. Les neurosciences affectives et sociales montrent qu'une relation chaleureuse et empathique génère un cercle vertueux : l'enfant se sent compris, il est motivé, sa réussite scolaire augmente et l'enseignant se sent compétent. À l'inverse, l'éducation punitive produit un effet contraire à celui recherché. Quant à la dévalorisation et aux humiliations verbales, elles ont un impact aussi néfaste que les coups. Dans ce livre majeur, Catherine Gueguen analyse les règles fondamentales et les formations qui permettent aux adultes comme aux enfants de développer leurs compétences émotionnelles et sociales. L'empathie, cela s'apprend, l'écoute peut se renforcer, l'attention à soi et aux autres se travaille...

Tous les enfants peuvent être « heureux d'apprendre » !

Et les adultes, heureux de les accompagner sur ce chemin !.

**Heureux d'apprendre à l'école**

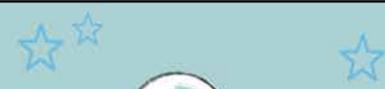
**Catherine GUEGUEN - Éditeur : Les Arènes**

recommandé par Alexandra PLAS, Par'ent Confiance, coach parental



  
Colin Jaillard

Votre Institut  
« O Cœur des Sens »  
offre à vos enfants un moment de  
relaxation magique. Découvrez nos  
soins relaxants et gourmands  
formulés pour les enfants !



O'COEUR DES SENS  
Institut de beauté à spa

ô cœur des sens  
La Tuilerie  
Chemin des Mouilles  
74550 Perrignier

T: +33 (0)4 50 73 66 25





**Restez Zen,  
Nous sommes là pour vous protéger !**

*Alain BONDAZ, Agent Général  
1 Chemin d'hirmentaz, 74200 Thonon  
Mail : [agence.bondazthonon@axa.fr](mailto:agence.bondazthonon@axa.fr)  
Tél. : 04 50 71 56 20*

**Orias: 07.013.372**

# LA RECETTE LINEA

## CARPACCIO DE BOEUF, FENOUIL ET COCOS PLATS



### INGRÉDIENTS

400 gr. de filet de bœuf  
 1 fenouil  
 150 gr. de cocos plats  
 1 citron  
 5 c. à soupe d'huile d'olive  
 Sel de Guérande et poivre du moulin

**Nombre de personnes : 4**  
**Kcal/par personne : 430 Kcal/pers.**  
**Temps de préparation : 30 minutes**  
**Temps de congélation : 1 heure**  
**Temps de cuisson : 5 minutes**  
**Niveau : Facile**  
**Coût : Abordable**

### PRÉPARATION

- 1 - Emballer la viande dans un film alimentaire et la congeler 1 heure.
- 2 - Laver, effiler les cocos, les couper en tronçons et les blanchir. Prélever le zeste du citron, puis presser la chair en jus.
- 3 - Découper le filet de bœuf congelé en très fines lamelles. Les poser entre 2 feuilles de film alimentaire et les aplatir avec le plat de la lame du couteau. Réserver au frais.
- 4 - Mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus de citron puis en badigeonner un plat. Saler, poivrer et disposer le carpaccio. Arroser de 2 cuillères d'huile, filmer et réserver au frais.
- 5 - Effeuilier le fenouil et le râper grossièrement. Dresser sur assiette les tranches de viande, le fenouil râpé, les cocos plats, verser le reste de l'huile, assaisonner et décorer du zeste de citron. Servir aussitôt.



Linea

📍 97, avenue du Général de Gaulle - 74200 THONON LES BAINS  
 ☎ 04 50 71 71 89 / 06 13 28 08 38  
 @ centrelinea@gmail.com  
 🌐 www.centre-linea.fr

ACCESS BARS - LIFTING FACIAL - MTVSS  
Access Consciousness® + de 50 processus corps



Libération des mémoires  
Réduction du stress et du mental  
Rajeunissement du visage et corps  
Équilibrage dysfonctionnements du corps



Formations praticiens - Séances - Tous les mois  
<https://conscience-energie.puzl.com>

Danse intuitive des chakras CHAKRADANCE  
<https://atelierbienetre.puzl.com>



Sidney PLAY / 06.01.99.58.32. / [splay@hotmail.fr](mailto:splay@hotmail.fr)



## Yvan Schneider

### Hypnopraticien

Maître praticien en hypnose Ericksonienne  
Thérapies Brèves : Hypnose Ericksonienne,  
Détachement Émotionnel, Hypnose Chamanique,  
Hypnose Spirituelle,  
Régulation Émotionnel (T.I.P.I.)...

38 Grande Rue  
74200 THONON-LES-BAINS

Tél. : 06 51 86 69 94

Site : [www.adess74.com](http://www.adess74.com)  
Adresse mail : [y.schneider@adess74.fr](mailto:y.schneider@adess74.fr)

LAURENCE BERTHET

Soins Aux Animaux  
Magnétisme - Reiki  
Massage & Stretching  
Communication À Distance  
06 82 86 83 65



**Designer & Constructeur**  
d'habitations bois harmonieuses saines et durables !

MAISON ALVEOLAIRE / ECO YOURTE / TINY HOUSE / HEXA BULLE / PERGOLA / JACUZZI / AMMEUBLEMENT



Plus d'infos sur [www.eco-yourte.fr](http://www.eco-yourte.fr)

**Au creux des mains**  
Thérapies manuelles et énergétiques

Marie Balfroid Peytrin  
110 Impasse de chez Burnet - Chavannex 74140 Sciez  
06 46 38 78 61  
[www.aucreuxdesmains.com](http://www.aucreuxdesmains.com)

## Patricia Medium Canal Énergéticienne

« Guérir l'âme pour guérir le corps »



Voyance  
Guidance par les Êtres de Lumière  
Messages de l'au-delà  
Magnétisme - Coupeur de Feu  
Soins Énergétiques (Adultes, enfants, animaux)

06 44 95 05 23  
Le Lyaud & environs et à distance  
[patricia-medium@outlook.fr](mailto:patricia-medium@outlook.fr)  
<https://patricia-medium.wixsite.com/monsie>

## Soins & Reflexologie

**Estelle Colombat**

Réflexologue Énergéticienne

Soin du visage      Réflexologue Faciale (Dien Chan)  
Massage bien-être      Auriculaire, Plantaire,  
Soin énergétique Reiki      Palmaire Iridologie

Uniquement sur rendez-vous

14 rue du Temple - 74140 Douvaine - 06 58 43 01 62  
[www.soinreflex.fr](http://www.soinreflex.fr)



## REIKI - KATTY

**Katty Morel**

Magnétisme / Reiki  
9 place des Arts  
74200

THONON LES BAINS  
[reiki.katty@gmail.com](mailto:reiki.katty@gmail.com)  
06 87 18 91 97



MAGZEN.FR
UNE PLATEFORME DE COMMUNICATION
DEDIEE AU BIEN-ETRE
Contact : 09 52 86 25 98 - 07 83 00 02 09

MAGAZINE MAG'ZEN GRATUIT
Service publicité : 07 83 00 02 09
marie@therapeutes-zen.com

Graphi' Zen
Service de graphisme et création
personnalisée pour tous supports :
cartes de visite, flyers, affiches, roll-up
etc...
https://therapeutes-zen.com/graphizen/
09 52 86 25 98

Annuaire gratuit
de thérapeutes
annuaire.therapeutes-zen.com
09 52 86 25 98

ABONNEZ-VOUS À MAG'ZEN

MERCI DE BIEN VOULOIR REMPLIR VOS COORDONNÉES EN LETTRES CAPITALES

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

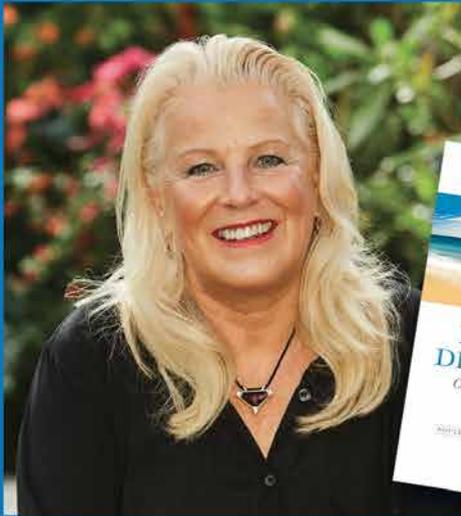
Tél .....

E-mail (Nécessaire au bon déroulement de votre commande) .....

Bulletin d'abonnement à retourner à
REGARD EN SOI- 41 route de Tully- 74200 Thonon-Les-Bains
Accompagné d'un chèque de 29 €.

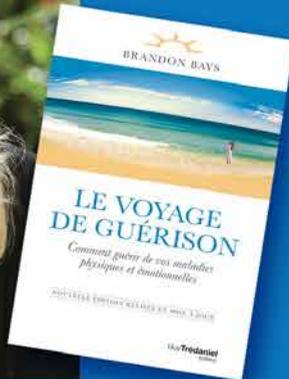


ET SI VOUS AVIEZ LE POUVOIR DE CHANGER VOTRE VIE ?  
VOYAGE VERS LA LIBERTÉ ET LA GUÉRISON



## Brandon Bays

Fondatrice de la méthode The Journey



Mondialement reconnue  
comme **experte en guérison  
corps-esprit**

Auteure du livre :

« Le voyage de guérison »

**donnera un séminaire exceptionnel  
les 18, 19 et 20 septembre 2020  
à Genève**



**Participez à cette expérience profondément transformatrice de vie !**

Comme des milliers de personnes dans le monde,  
avec la méthode The Journey, **nettoyez les croyances et  
comportements** qui vous limitent, **libérez-vous** aussi durablement **du  
stress et de tout mal-être physique ou émotionnel !**

Pour tout renseignement et inscription sur le site [www.thejourney.fr](http://www.thejourney.fr)  
tél. en France 06 07 10 38 87 (Alexandra)  
tél. en Suisse 079 628 79 27 (Mirella)