

QUAND LA PHILOSOPHIE PREND CORPS

Avec Charlotte Borde

Des ateliers Philo-Yoga pour les jeunes de 10 à 12 ans et de 13 à 15 ans

Un esprit sain dans un corps sain - voici une idée bien ambitieuse

LE PRINCIPE :

Des ateliers pour nous aider à trouver **sérénité** et **sagesse** à travers du yoga (posture et méditation) et une discussion à visée philosophique autour d'un thème choisi.

Dans un monde où l'incertitude s'impose face à une montée exceptionnelle de données, nos enfants doivent apprendre à naviguer dans un océan de stimuli, d'images et d'informations. Pour ne pas se laisser emporter, développer l'esprit critique et une autonomie de pensée devient primordiale pour appréhender le monde de demain.

« *Philosopher c'est penser sa vie et vivre sa pensée* » André Compte Sponville

Chaque thème se déroule sur deux séances. Les dimanches

**Les 10 - 12 ans
de 15h à 16h15**

**Les 13 -15 ans
de 16h30 à 17h45**

Objectifs

18 & 25 novembre

A la rencontre de Soi
Se découvrir

27 Janvier & 3 février

Voir le monde autrement
Et pourquoi pas ?

17 & 24 mars

Trouver son trèfle à quatre feuilles
Qu'est-ce qu'être heureux ?

12 & 19 mai

Quand le vase déborde
La colère est-elle nécessaire ?

18 & 25 novembre

A la rencontre de soi.
Doit-on s'imposer pour exister ?

27 Janvier & 3 février

Voir le monde autrement
La relativité, ses peurs

17 & 24 mars

Trouver son trèfle à quatre feuilles
Et l'amour dans tout ça ?

12 & 19 mai

Quand le vase déborde
Ses attentes contre toute attente

- Confiance en soi
- Ecoute de soi, de l'autre
- Structure de la pensée individuelle (argumenter, problématiser, conceptualiser) pour la construction d'une pensée collective
- Apprendre à se centrer, à trouver son calme

INFORMATIONS

Tarif : 35 € par thème (les 2 séances) / 120€ les 4

RSVP: info@dharma-yoga.fr / 06 13 93 34 42

Lieu: 10 rue du Vieil Abreuvoir, Saint Germain-en-Laye

