



SAMYÉ  
JARDINS DE MÉDITATION

les 4-5-6  
Juillet 2022



## Stage d'été enfants

### Mindfulness, Shiatsu, Nature

---

Les Jardins de Méditation de Samyé

Rue Fond des Gouttes 1 - 6500 BEAUMONT

Informations : + 32 (0) 71 32 15 65 - [info@kagusamyeling.be](mailto:info@kagusamyeling.be)

**[www.kagusamyeling.be](http://www.kagusamyeling.be)**

# JOURNEE-TYPE : les 4-5-6 Juillet

9h00-12h30

**Mindfulness/Pleine Conscience en Nature/Forêt**

12h30-14h00

Pause Repas au Centre

14h00-17h00

**Shiatsu - échanges massages dos/bras/tête  
Jeux, Bricolage, créativité**

Claudia et Christa vous proposent d'emmener vos enfants dans un **voyage intérieur à la découverte du trésor caché** dans leur Coeur : **la Bienveillance envers l'Autre.**

A l'aide d'outils pédagogiques inspirés des techniques traditionnelles de la pleine conscience et du Shiatsu, les enfants pourront s'entraîner progressivement à prendre soin de l'autre et d'eux-mêmes. Ils apprendront à sentir leur corps, leur souffle, leurs émotions et leurs pensées. Ils s'éveilleront à l'accueil et la gestion de leurs émotions. Ils se familiariseront avec la Bienveillance à travers des méditations de type "metta" (metta veut dire "ami" et "soleil" en pali).



**CLAUDIA PELEGRIN**

INSTITUTRICE MATERNELLE ET FORMATRICE DE PLEINE CONSCIENCE POUR ENFANTS

Claudia vit dans la communauté germanophone de Belgique avec son mari, ses trois filles et son chien. Elle est institutrice maternelle depuis 25 ans et est formatrice de pleine conscience en maternelle et en école primaire dans son village.



**CHRISTA HERBRANDT**

ÉDUCATRICE ET PRATICIENNE DE SHIATSU POUR ADULTE /ENFANT ET BÉBÉ

Educatrice de formation, Christa s'est spécialisée dans la pratique du *shiatsu*, une technique orientale d'acupression sur les méridiens. Elle est animatrice pour le programme scolaire *Samourai Shiatsu* qui consiste à faire connaître le Shiatsu dans les écoles primaires.

Elle anime aussi des stages *Relaxation et guérison de Tara Rokpa*, une thérapie inspirée des sagesse bouddhistes tibétaines.