

# Les Gardiens du Vivant

## Un parcours initiatique de découverte de soi et de lien au vivant

8 semaines · 1h à 1h30 par par séance

### Offrez aux enfants un voyage intérieur vers la confiance, l'écoute, la joie et le lien au vivant

Un cycle structuré de 8 rencontres pour accompagner les enfants dans la découverte des émotions, des pensées, de leur corps et de leur place dans le monde – avec créativité, imaginaire, histoires et rituels.

Aujourd'hui, nos enfants vivent dans un monde rapide, bruyant et exigeant. Ils ont besoin :

- d'apprendre à reconnaître leurs émotions
- d'habiter leur corps avec confiance
- de comprendre leurs pensées sans s'y perdre
- de se relier à la nature, à l'énergie vivante
- d'explorer le sens, la joie et le sens du sacré

Ce n'est pas un simple atelier. C'est un parcours intérieur, créatif et profond.

### Intention du programme

Dans un monde qui va vite et qui peut parfois sembler confus pour eux, ce programme propose aux enfants un espace à la fois doux, structuré et profondément nourrissant, où ils peuvent apprendre à mieux se connaître et à trouver leurs propres repères.

Au fil de huit rencontres, les enfants sont invités à cultiver la confiance en eux, apprivoiser leurs émotions, prendre du recul face à leurs pensées et développer une relation sensible avec la nature et le vivant. Peu à peu, ils découvrent aussi la richesse de leur monde intérieur et cette lumière singulière qui habite chacun d'eux.

À travers les histoires du kamishibai, des pratiques corporelles, des rituels et des temps d'expression créative, les enfants vivent un véritable voyage intérieur, où l'apprentissage passe par l'expérience, le jeu et les sens.

Pour les parents et les éducateurs, ce parcours est une invitation à offrir aux enfants un espace où grandir en conscience, en équilibre et en lien avec le vivant – des ressources précieuses qui les accompagneront bien au-delà de l'enfance.

### Les 8 étapes du parcours

1. **Terre - L'ancrage.** Ancrer son corps, ressentir la stabilité, explorer les 5 éléments.
2. **Le Soleil - La vitalité.** Découvrir sa force intérieure et son énergie.
3. **Les Émotions - Les couleurs de l'intérieur.** Nommer, ressentir, jouer avec ses émotions.
4. **La Pensée - Ange et démon.** Observer les pensées sans s'y laisser piéger.
5. **Les 5 éléments en moi - Harmonie intérieure.** Relier terre, eau, feu, air, espace dans le mouvement.
6. **L'Âme - Le guide invisible.** Écouter l'intuition et la sagesse intérieure.
7. **Le Cosmos - Appartenance.** Sentir l'interconnexion de tout ce qui vit.
8. **Cérémonie - Le Gardien du Vivant.** Célébration finale avec les familles.



## Approche pédagogique

Une pédagogie expérientielle où histoires, mouvement, sens, créativité, parole et rituels ouvrent aux enfants un chemin d'exploration intérieure et de relation au vivant.

- Récit vivant au Kamishibai, théâtre japonais
- Exploration corporelle inspirée du yoga et du mouvement symbolique
- Expérimentation sensorielle
- Temps créatif
- Cercle de parole guidé
- Rituel de clôture

Ce parcours n'est pas un cours. C'est une expérience intérieure, un espace de conscience, de joie, de lien et de créativité. Un cycle qui accompagne l'enfant à se connaître, à s'élargir, à s'enraciner, à s'aimer – dans un monde qui avance trop vite.

## Bénéfices spécifiques

Chez l'enfant :

- meilleure gestion émotionnelle
- plus d'assurance dans leur corps
- capacité de présence et de calme
- sentiment de connexion à la nature et à la vie

Chez l'éducateur, parent et structures :

- plus de sérénité à la maison et en classe/groupe
- une meilleure communication avec l'enfant et entre les enfants
- un développement intérieur plus harmonieux
- outils transférables pour les enseignants et animateurs

## Entrons en lien

Chaque structure, chaque équipe et chaque groupe d'enfants est unique.

C'est pourquoi les ateliers One Family sont pensés comme des propositions vivantes, pouvant s'adapter à votre réalité : âge des enfants, cadre pédagogique, durée des interventions ou objectifs spécifiques de votre structure.

Simone se déplace volontiers pour vous rencontrer, présenter les parcours et échanger autour de vos besoins afin de construire ensemble une proposition adaptée à votre contexte. Que vous soyez école, structure parascolaire, centre éducatif, association ou lieu d'accueil pour enfants, ces ateliers peuvent être proposés sous forme de cycles, d'interventions ponctuelles ou de projets pédagogiques sur mesure.

Pour toute information ou pour organiser une rencontre :

Email : [hello@onefamilyoneheart.ch](mailto:hello@onefamilyoneheart.ch) - Téléphone : +41 79 202 10 53

Au plaisir d'échanger avec vous et d'imaginer ensemble des espaces d'apprentissage vivants, sensibles et porteurs de sens pour les enfants,

Simone

