

Les ateliers



Mon Moment
Magique

Labo. d'Expériences en culture de la joie.

Chez *MooditaLab.*

Mon Moment Magique offre des ressources bien-être à la fois simples et précieuses pour **enchanter sa vie quotidienne**.

Nos ateliers permettent aux petits et aux grands de grandir en **confiance en soi**, accueillir ses **émotions** et développer son **calme intérieur**.

Jeu, relaxation, gratitude, respiration, dessin, pratique corporelle... invitent à se sentir bien dans sa tête, son corps et son cœur.

minis

Juniors

ados

en duo

au féminin

après la classe

à l'hôpital

à la maison



Un concept original d'ateliers bien-être

DE L'ÉVEIL LUDIQUE AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Dans ces ateliers à l'**approche globale**, les enfants apprennent à prendre soin d'eux, à ralentir, à se connecter à l'instant présent, avec **leur tête, leur corps et leur coeur**. Ils ouvrent une parenthèse enchantée dans leur vie quotidienne, une bulle rien que pour eux.

Les enfants vivent un moment magique, dans lequel ils se détendent, tout en s'amusant. Le cadre est sécurisant grâce à la bienveillance de l'animatrice-eur. Les enfants repartent des ateliers avec des outils concrets à utiliser à la maison, à l'école, seuls, avec leurs amis, en famille, pour être bien dans leurs baskets, pour toute leur vie...

Grâce à ces réflexes bien-être simples et ludiques, ils se sentent apaisés, forts et épanouis.

DES RESSOURCES PRÉCIEUSES PARTAGÉES AUTOUR D'UN THÈME

Des **ressources magiques** leur sont transmises, en fonction de l'**âge** et des **besoins** : météo des émotions, jeux coopératifs, cercle de parole, auto-massage, pratiques corporelles, gratitude, dessin, relaxation... Des rituels calmes sont alternés avec des rituels dynamiques, des temps individuels succèdent à des temps en groupe.

La proposition de plusieurs pratiques et techniques bien-être au sein d'un même atelier constitue la signature du concept Mon Moment Magique (MMM).

La dimension pédagogique proposée dans les ateliers Mon Moment Magique repose d'une part sur la **bienveillance** et l'**échange**, et d'autre part sur les dernières recherches en **psychologie positive** et en **neurosciences**. Et aussi sur les étapes du développement des enfants, leurs besoins, leur rythme de vie. L'ambition est d'**ancrer des habitudes, des réflexes bien-être**.

Chaque atelier explore **un thème** : les émotions, la confiance en soi, la paix, les animaux, les superhéros, l'amitié, les accords toltèques, l'écologie, les erreurs...



Je vous propose 7 ateliers différents

Pour les Petits et les Grands enfants

Chaque format d'atelier a été construit en fonction de l'âge du public concerné avec une adaptation de la durée, du nombre et de la nature des rituels proposés.



4 / 5 ans

MMM minis 🕒 1h

Pour ancrer l'ouverture naturelle des enfants au bonheur et à l'enthousiasme, et leur permettre d'optimiser cette tendance en les initiant aux meilleures pratiques de bien-être à travers le jeu.

Déroulé :

- Tour de présentation •
- Il était une fois • Bla bla
- La minute gratitude •
- Yoga boum badaboum •
- Dans ma bulle

“ Ce que je préfère, c'est quand on met les peluches sur notre ventre pour les faire respirer avec nous. ”

- Ambre 4 ans ½



6 / 11 ans

MMM juniors 🕒 1h30

Pour profiter de cette période riche en capacités d'apprentissage et semer chez les enfants des graines de confiance, d'estime de soi, d'empathie.

Déroulé :

Moi • Si j'étais • Ici & maintenant • Une histoire • Un pour tous, tous pour un • Mhakagique • La parlotte • La bougeotte • Le souffle & la main • Créativité • Relax • Mon Merci Magique

“ Merci MMM pour tout ce que vous faites pour nous ” - Tiara 6 ans ½



12 / 16 ans

MMM ados 🕒 2h

Pour aider les ados à mieux vivre cette période de métamorphose extraordinaire, leur apprendre à s'aimer et à vivre en groupe avec les autres, et à développer leur pouvoir personnel.

Déroulé :

Dans ta bulle • La minute gratitude • Blabla du jour • Jeu coopératif • Un bol d'air • Réveille ton corps • Coaching créatif • Relax

“ Mon grand, qui à la base est très timide s'ouvre de plus en plus, prend confiance en lui et accueille beaucoup mieux ses émotions. ” - Claire, maman de Léo 11 ans



1 adulte / 1 enfant

MMM en duo 🕒 1h à 1h30

Pour créer ou renforcer le lien de complicité entre l'adulte et l'enfant, fabriquer des souvenirs et inciter à plus de partage en famille et d'amour...

Déroulé :

Réveil du corps • Bonjour ! • Parlotte • Il était une fois • Jeu coopératif et d'rôle • Yoga duo • Souffle avec moi • Massage partagé • Câlin magique & gratitude

“ C'était tellement bien ce moment avec Maman, que je pleure de bonheur. ” - Noémie 7 ans



MMM au féminin 🕒 2h30

Pour offrir aux femmes une pause de détente nécessaire dans leur vie quotidienne bien remplie, dans laquelle elles chouchoutent leur corps, vident leur tête et nourrissent leur cœur.

Déroulé :

- Invitation au voyage
- La minute généreuse
- Un petit bout de moi
- Détente • Un coup de gueule & trois coups de cœur
- Mon corps en mouvement
- Ancrage & énergie
- Exploration créatrice
- Partage & papotage
- Le super kiff
- Séance découverte d'hypnose Sajece

“ La force du groupe pour venir se nourrir, s'apaiser, juste quelques paroles et notre corps qui se détend ” - Annabelle



3 / 10 ans

MMM après la classe 🕒 1h

Pour offrir aux écoliers en maternelle ou en élémentaire une bulle bien-être entre l'école et la maison et les rendre plus disponibles aux apprentissages, en vivant dans un climat de classe agréable et bienveillant...

Déroulé :

- Tour de présentation & météo intérieure
- Je prends soin de moi
- Cool-moov
- Temple magique
- Dans ma bulle
- Magic gratitude

“ J'adore Mon Moment Magique, ça me relaxe. ” - Maëlle 8 ans



MMM anniversaire 🕒 3h

Pour proposer un anniversaire différent et pétillant, un anniversaire cocooning et bien-être, où on se détend, tout en s'amusant.

Déroulé :

- Moi
- Joyeux anniversaire
- Une histoire
- Un pour tous, tous pour un
- Mhakagique
- Souffle
- Cadeaux & goûter
- Mon Merci Magique
- Relax
- Créativité

“ Mon anniversaire magique c'était trop bien. J'ai beaucoup aimé le soleil et la créativité. ” - Louise 10 ans

Des bienfaits pour toute la vie

BIEN-ÊTRE • BONHEUR • CONFIANCE EN SOI • ACCUEIL DES ÉMOTIONS • DÉTENTE JEU
CONNAISSANCE DE SOI • RESPECT • COOPÉRATION • INTUITION • ÉPANOUISSEMENT

- * * * Accueillir, reconnaître et exprimer ses émotions
- * * * Développer sa confiance en soi
- * * * Créer des routines bien-être dans sa vie quotidienne
- * * * Contribuer à son épanouissement global
- * * * Cultiver son calme intérieur

- * * * Avoir conscience de son corps
- * * * Relâcher ses tensions
- * * * Se recharger en énergie
- * * * S'immuniser contre le stress et la fatigue
- * * * Atteindre un état d'apaisement



- * * * Favoriser l'imagination et la créativité
- * * * Faire grandir son cerveau en jouant, en riant, en courant
- * * * Améliorer sa concentration et ses capacités d'attention
- * * * Ancrer le positif, apprendre à apprécier

- * * * Ouvrir son cœur
- * * * Entrer en connexion avec les autres et sentir l'effet du groupe
- * * * Encourager l'écoute, le respect, la coopération, l'empathie et la bienveillance
- * * * Stimuler l'intelligence sociale



- * * * Se centrer sur soi
- * * * Apprendre à se connaître
- * * * Suivre son intuition
- * * * Avancer sur le chemin de son autonomie
- * * * Utiliser son pouvoir personnel
- * * * Se sentir en sécurité
- * * * Construire son bonheur
- * * * Croire en la magie de la vie

Tarifs 2023/2024

- ↳ De 10€ à 20€ par personne selon l'atelier
- ↳ Anniversaire : 150€
- ↳ MMM à l'école : 50€ l'atelier (mini 7 ateliers)
Possibilité de surcoût en fonction du lieu d'accueil, frais location salle et/ou déplacements)
- ↳ Collectivité : sur devis



Labo. d'Expériences en culture de la joie.

Moodita Lab.

Mélanie Feuillet

Facilitatrice au mieux-être



📍 Secteur Plaine de Nay / Lourdes / Arudy

☎ 07 83 80 03 36

✉ mooditalab@gmail.com

📘 melanie_feuillet_mooditalab

📷 mooditalab

🌐 <https://www.monmomentmagique.com/melanie-feuillet/>

00

Labo. d'Expériences en culture de la joie.