

# Atelier chamanique pour enfants de 7 à 13 ans

## Gérer ses émotions et la magie du feu

### **Présentation**

Initier les enfants à la compréhension et à la gestion de leurs émotions grâce aux techniques chamaniques, tout en découvrant le pouvoir et la symbolique du feu.

1

### ***Objectifs de l'atelier***

- Apprendre aux enfants l'aspect sacré du rituel
- Sensibiliser les enfants à la nature et aux traditions chamaniques
- Donner un outil pour apprendre à gérer ses émotions chez soi
- Initier à la divination et à l'écoute de soi.

### ***Programme***

- Introduction au chamanisme, brève histoire du chamanisme, discussion sur les éléments : Terre, Eau, Feu, et Air
- Trouver les guides et apprendre à se connecter
- Visite des émotions et expression de leurs émotions (colère, joie, peur, tristesse, dégoût ...)
- Apprentissage pratique du rituel avec le hochet et le feu.
- Création d'offrandes, importance des offrandes dans les traditions chamaniques.
- Rituel pour l'écoute de soi
- Cercle de clôture avec la participation (facultative) des parents.

Cet atelier vise à permettre aux enfants de découvrir et de comprendre leurs émotions, tout en leur offrant des outils pour les gérer.

L'atelier se terminera par un cercle de partage où chaque enfant pourra exprimer ce qu'il a appris et ressenti. Une petite cérémonie de clôture pour remercier les esprits et la nature pour leur bienveillance sera également organisée ou les parents pourront prendre place s'ils le désirent.

### ***Informations pratiques***

L'atelier se déroulera au SwissDojo à Saillon le dimanche 26 novembre de 9h00 à 16h00.  
Prix Fr. 110.- inclus repas de midi. Atelier animé par Murielle et Ramon