

# 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@dharmayoga.fr](mailto:info@dharmayoga.fr) / 06 13 93 34 42

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

