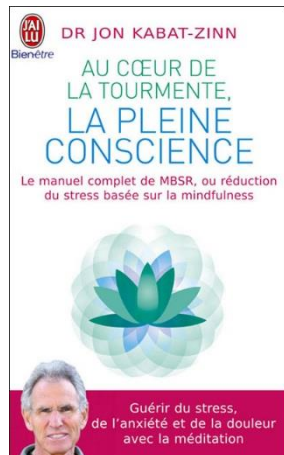


Webinaire : La pleine conscience à l'école, comment et pourquoi ?

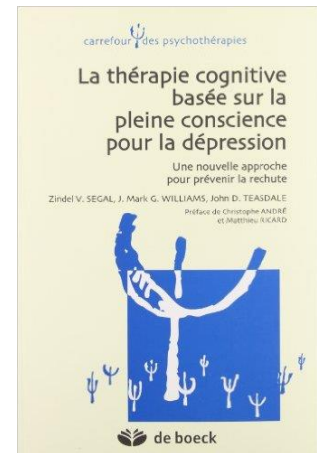
Présenté par Stéphanie Bergevin, DPs., psychologue à la Commission Scolaire Chemin-du-Roy, étudiante au PhD doctorat recherche en psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières.

Programmes

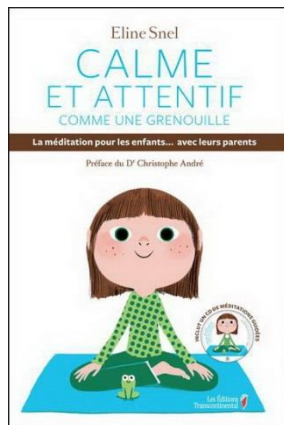
Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)
Jon Kabat-Zinn



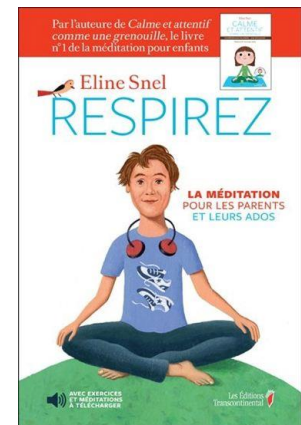
Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT)
Segal, Williams & Teasdale



Calme et attentif comme une grenouille
Eline Snel



Respirez
Eline Snel



La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent
Sandrine Deplus et Magali Lahay



Mission méditation
Catherine Malboeuf-Hurtubise et Éric Lacourse

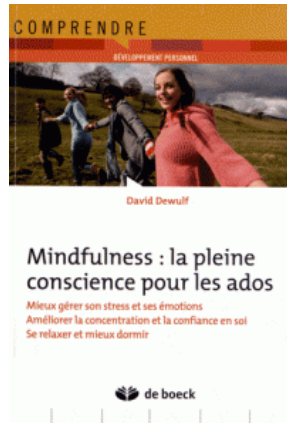


Webinaire : La pleine conscience à l'école, comment et pourquoi ?

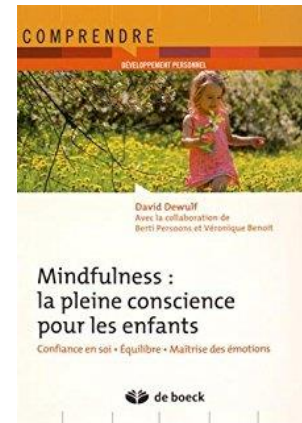
Présenté par Stéphanie Bergevin, DPs., psychologue à la Commission Scolaire Chemin-du-Roy, étudiante au PhD doctorat recherche en psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières.

Programmes

Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents
David Dewulf



Mindfulness : la pleine conscience pour les enfants
David Dewulf



MindUP (*anglais*)

<https://mindup.org/thehawnfoundation/>

Integra Mindfulness Martial Arts (*anglais*)

<https://www.ldatschool.ca/mental-health-well-being/supporting-the-mh-and-wb-of-students-with-lds-through-integra-mma-part-i/>

Mindfulness in schools project (*anglais et français*) : *.b* et *Paws b*

<https://mindfulnessinschools.org/>

Exemples de programmes pour professionnels de l'enseignement :

C.A.R.E. (Cultivating Awareness and Resilience in Education)

<http://www.care4teachers.org/>

C.A.L.M. (Comprehensive Approach to Learning Mindfulness)

Mindful Schools

<http://www.mindfulschools.org/>

Programme PEACE (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement)

<http://meditation-enseignement.com/>

SMART-in-EDUCATION (Stress Management And Relaxation Techniques)

www.smart-in-education.org

