

Enseignante pétillante, joyeuse et à l'écoute, j'ai à cœur d'accompagner les enfants sur leur chemin de vie. Cette quête d'eux-mêmes est souvent semée d'embûches, MAIS (oui, c'est un grand mais !) **il n'y a pas d'erreur si celle-ci est vue comme une possibilité d'apprendre à mieux se connaître et à s'améliorer.**

En tant que modèle pour l'enfant, l'adulte a un devoir de **cohérence** : il se doit d'incarner les valeurs qu'il souhaite transmettre. Cela fait de nombreuses années que j'ai donc choisi, entre autres, de ralentir mon rythme de vie, d'écouter mon cœur et mes besoins, d'oser m'exprimer pleinement et avec créativité, de me reconnecter à mes émotions et sensations pour apprendre à mieux me connaître, d'opérer les changements nécessaires à mon bien-être et de **cultiver la bienveillance** (envers moi-même, les autres, la nature, mon travail, ...) !

Pratiquant la **méditation pleine-conscience***, le **yoga** et le **Brain-Gym** quotidiennement, c'est avec enthousiasme que j'ai constaté les **bénéfices de leur utilisation en classe**, notamment dans la gestion du stress, la confiance en soi, la bienveillance, la conscience du corps et de l'esprit, etc. J'y ajoute la théorie des **intelligences multiples**** qui souligne l'importance de faire prendre conscience aux enfants que CHACUN d'eux à un potentiel unique et incroyable. Pour qu'ils puissent apprendre à s'en servir dans leur apprentissage et leur vie en général, l'adulte doit mettre en place un environnement sécurisant et donner les outils nécessaires à ce développement. C'est tout naturellement que j'ai également intégré à ces outils les **ressources formidables que nous offre la nature.**

S'y reconnecter, c'est se reconnecter à l'essentiel.

Gwendoline

* Formation suivie en 2014 ** Recherche réalisée pour mon mémoire de fin d'études en 2013 (HEP-VS)