



OFFRE AUX ÉCOLES ET ENSEIGNANTS

# Méditations pleine conscience

10 méditations avec vos élèves | 6 à 11 ans

RESSOURCE PÉDAGOGIQUE | LICENCE À VIE

# Contenu

## Page 2

Patrick Therrien

## Page 3

Présentation du programme

## Page 4

Bénéfices dans les  
milieux scolaires

## Page 5

Thèmes abordés

## Page 6

Offre aux écoles clé en main

## Page 7

Contact et informations







# Patrick Therrien

Musicien-compositeur professionnel, diplômé en éducation musicale (Université Laval).

Il a enseigné la musique dans les écoles pendant 33 ans avant de se consacrer à la création artistique à temps plein. Ses œuvres musicales ont été primées à l'international.

Son expertise pédagogique et artistique a guidé la création de cette ressource, conçue spécifiquement pour répondre aux réalités du milieu scolaire.

# Une solution durable pour le bien-être des élèves.

Cette ressource pédagogique a été conçue **pour soutenir le bien-être, le calme et la disponibilité des élèves du primaire**, tant en classe qu'en service de garde. Elle s'intègre facilement aux routines existantes et contribue à instaurer un climat scolaire plus serein.

## Présentation du programme

Le programme comprend **un coffret de 10 méditations de pleine conscience**, créées et testées en milieu scolaire.

**D'une durée de 5 à 7 minutes**, ces méditations accompagnent les élèves dans le développement de leur attention, de leur capacité de recentrage et de leur autorégulation émotionnelle.





# Bénéfices dans les milieux scolaires

## **Amélioration du climat de classe**

Les méditations contribuent à instaurer une ambiance plus calme, sécurisante et respectueuse. Elles permettent de réduire l'agitation, le bruit et la tension, favorisant ainsi un climat **propice aux apprentissages et au bien-être collectif**.

## **Développement du recentrage et de l'autorégulation**

Les élèves apprennent progressivement à se recentrer, à reconnaître leur état intérieur et à **retrouver le calme par eux-mêmes**. Ce qui encourage la concentration, diminue les comportements impulsifs et favorise une meilleure gestion des émotions.

## **Soutien du vivre-ensemble et des gestes pacifiques**

Les méditations abordent explicitement des valeurs essentielles telles que l'amitié, la paix et les gestes bienveillants. Elles encouragent l'empathie, le respect de l'autre et des comportements pacifiques au quotidien, tant en classe qu'en service de garde.

## **Transitions plus douces et plus efficaces**

Utilisées à des moments clés (retour de la récréation, début de journée, changement d'activité). Les élèves deviennent plus disponibles, ce qui permet un meilleur enchaînement des périodes d'apprentissage.

# Une ressource crédible et éprouvée

Le programme a été conçu par Patrick Therrien, musicien-compositeur professionnel, diplômé en éducation musicale (Université Laval). Il a enseigné la musique pendant 33 ans avant de se consacrer à la création artistique à temps plein. Ses œuvres musicales ont été primées à l'international.

## Thèmes abordés

Les méditations sont regroupées autour de cinq thèmes essentiels au développement socioémotionnel.

L'amitié

La paix

La joie

Harmonie en classe

L'estime de soi

## 10 MÉDITATIONS PLEINE CONSCIENCE

- Durée courte : 5 à 7 minutes
- Aucune préparation complexe
- Aucune expérience préalable requise



# Offre aux écoles clé en main

Une ressource pédagogique acquise une fois, utilisable année après année, sans renouvellement.

## INCLUS DANS LE COFFRET

- Coffret numérique – 10 méditations audio téléchargeables
- Cahier pédagogique destiné aux enseignants (PDF)
- Dossier de présentation pédagogique (PDF)
- Licence pédagogique à vie.

## MODALITÉS CLAIRES ET RASSURANTES

- Licence pédagogique sans devoir renouveler
- Utilisation illimitée au sein de l'établissement
- Accès numérique permanent
- Facturation institutionnelle disponible.

## Achat unique

Téléchargement immédiat

### École

Pour offrir à tous les enseignants de votre établissement.

249\$

### Enseignant

Pour offrir à vos classes individuellement.

89\$



Procurez vous dès maintenant le coffret en scannant le code suivant.



# Conclusion

Les méditations de pleine conscience pour les élèves de 6 à 11 ans **constituent une ressource pédagogique durable**, conçue pour répondre aux besoins concrets du milieu scolaire.

Grâce à leur format court, leur contenu adapté et leur approche bienveillante, ces méditations soutiennent :

- le bien-être des élèves
- un climat scolaire plus serein
- des transitions harmonieuses tout au long de la journée
- le développement de compétences essentielles telles que l'attention, l'autorégulation et le vivre-ensemble.

La licence pédagogique à vie assure à l'établissement une utilisation simple et flexible, sans renouvellement ni contrainte administrative.

Cette ressource s'inscrit dans une vision éducative axée sur **le bien-être, la réussite et le respect du rythme des élèves**.

## Coordonnées et informations de contact

**Patrick Therrien**

Courriel : [therrienpatrick323@gmail.com](mailto:therrienpatrick323@gmail.com)

Téléphone : 819-640-5780

Site web : [www.patrickTherrien.com](http://www.patrickTherrien.com)