

# Notre approche

Chaque enfant contient en lui l'univers. Lorsque nous regardons dans les yeux d'un enfant, l'univers s'y reflète... et pourtant, chaque enfant est cette goutte spéciale dans l'océan. Pour développer le bien-être physique de l'enfant, notre programme utilise la nourriture, le jardinage, le yoga et d'autres formes d'exercices physiques comme la danse, la récréation dans le gymnase et la cour, des promenades au parc et de l'éducation physique qui favorise l'équilibre et la santé. Le bien-être mental a un impact sur la santé, la béatitude, l'énergie, la paix et le bonheur de l'enfant. Grâce à la recherche scientifique, le Dr Elizabeth Blackburn et son équipe ont reçu le prix Nobel de la science en 2009 pour avoir découvert la relation entre l'état tranquille et paisible et le développement des cellules. Sa découverte a conduit à des recherches sur les bienfaits de la méditation quotidienne sur la santé et le développement des cellules. Le bien-être émotionnel et spirituel peut être nourri à l'aide de nombreux outils différents tels que l'écoute de sons de la nature et la sensibilisation lors des moments de détente et de silence. La journée d'un enfant se compose de beaucoup d'activités, de bruit, de pensées individuelles et d'images fixes qui peuvent parfois envahir l'enfant et entraîner une stimulation accrue de leur esprit et leurs 5 sens. Ceci est particulièrement vrai pour les enfants dont les pensées et les émotions sont hyperactives. Parfois les enfants peuvent trouver difficile d'exprimer leurs émotions facilement. L'âge de l'enfant joue un rôle dans la forme de communication qu'il ou elle est en mesure d'utiliser.

