

## **Éveil de la conscience par le corps**

*Pédagogie et exercices pour des enfants épanouis*

Joan SALA et Aloka MARTI

# **TABLE DES MATIERES**

Préface

Introduction

Origines

## **PREMIERE PARTIE**

### But

Principes directeurs

- Nous sommes des êtres complexes
- - le physique subtil
- - le vital
- - le mental
- - le subconscient
- - le psychique
- Enseigner et apprendre, c'est toujours un dialogue
- Suivre et guider, les deux faces du dialogue
- Toutes les occasions sont bonnes d'élargir la conscience
- Etre présent à l'instant et penser que rien ne va de soi
- Prendre, donner et espérer une juste part de responsabilité
- Trouver son propre rythme et ses propres lois intérieures
- Prendre conscience simultanément de l'espace intérieur et extérieur
- Trouver ses propres repères sensoriels subjectifs

### Objectifs

Organisation et déroulement des cours

## **DEUXIEME PARTIE : THEMES ET ACTIVITES**

Thèmes

Attention et concentration

Respiration

Différents états de conscience

Conscience sensorielle

Corps physique subtil

Les cinq Éléments

- Feu
- Eau
- Terre
- Air
- Éther

Structure physique

Évolution

Activités

Installations de structure

Assiettes

Bâtons

Forme et espace

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

Jeux

- Jeux simples
- Jeux complexes

Évaluation de l'année scolaire

Épilogue

Sri Aurobindo, La Mère, Auroville

Index des exercices

Bibliographie