



# Mon Moment Magique

MMM, 1<sup>er</sup> concept français d'ateliers bien-être,  
animés par plus de 500 ambassadrices et ambassadeurs  
dans le monde entier



Dossier de présentation  
2022/2023

Mon Moment Magique  
offre des **ressources bien-être**  
à la fois simples et précieuses  
pour enchanter sa vie quotidienne.

Nos ateliers permettent aux petits et aux grands  
de grandir en **confiance en soi**, accueillir ses **émotions**  
et développer son **calme intérieur**.

Jeu, relaxation, gratitude, respiration, dessin, pratique corporelle...  
invitent à **se sentir bien dans sa tête, son corps  
et son coeur.**



**Juliette Siozac**  
Créatrice de Mon Moment Magique





# Un concept original d'ateliers bien-être

## DE L'ÉVEIL LUDIQUE AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Dans ces ateliers à l'**approche globale**, les enfants apprennent à prendre soin d'eux, à ralentir, à se connecter à l'instant présent, avec **leur tête, leur corps et leur cœur**. Ils ouvrent une parenthèse enchantée dans leur vie quotidienne, une bulle rien que pour eux.

Les enfants vivent un moment magique, dans lequel ils se détendent, tout en s'amusant. Le cadre est sécurisant grâce à la bienveillance de l'animatrice-eur. Les enfants repartent des ateliers avec des outils concrets à utiliser à la maison, à l'école, seuls, avec leurs amis, en famille, pour être bien dans leurs baskets, pour toute leur vie...

**Grâce à ces réflexes bien-être simples et ludiques, ils se sentent apaisés, forts et épanouis.**

## DES RESSOURCES PRÉCIEUSES PARTAGÉES AUTOUR D'UN THÈME

Des **ressources magiques** leur sont transmises, en fonction de l'**âge** et des **besoins** : météo des émotions, jeux coopératifs, cercle de parole, auto-massage, pratiques corporelles, gratitude, dessin, relaxation... Des rituels calmes sont alternés avec des rituels dynamiques, des temps individuels succèdent à des temps en groupe.

**La proposition de plusieurs pratiques et techniques bien-être au sein d'un même atelier constitue la signature du concept Mon Moment Magique (MMM).**

La dimension pédagogique proposée dans les ateliers Mon Moment Magique repose d'une part sur la **bienveillance** et l'**échange**, et d'autre part sur les dernières recherches en **psychologie positive** et en **neurosciences**. Et aussi sur les étapes du développement des enfants, leurs besoins, leur rythme de vie. L'ambition est d'**ancrer des habitudes, des réflexes bien-être**.

Chaque atelier explore **un thème** : les émotions, la confiance en soi, la paix, les animaux, les superhéros, l'amitié, les accords toltèques, l'écologie, les erreurs...

# 8 formats d'ateliers

## Pour les petits et les grands enfants



4 / 5 ans

### MMM minis 1h

Pour ancrer l'ouverture naturelle des enfants au bonheur et à l'enthousiasme, et leur permettre d'optimiser cette tendance en les initiant aux meilleures pratiques de bien-être à travers le jeu.

#### Déroulé :

Tour de présentation •  
Il était une fois • Bla bla  
La minute gratitude •  
Yoga boum badaboum •  
Dans ma bulle

“Ce que je préfère, c'est quand on met les peluches sur notre ventre pour les faire respirer avec nous.”

- Ambre 4 ans ½



3 / 10 ans

### MMM après la classe 1h

Pour offrir aux écoliers en maternelle ou en élémentaire une bulle bien-être entre l'école et la maison et les rendre plus disponibles aux apprentissages, en vivant dans un climat de classe agréable et bienveillant...

#### Déroulé :

Tour de présentation & météo intérieure • Je prends soin de moi • Cool-moov • Temple magique • Dans ma bulle • Magic gratitude

“J'adore Mon Moment Magique, ça me relaxe.”

- Maëlle 8 ans



1 adulte / 1 enfant

### MMM en duo 1h à 1h30

Pour créer ou renforcer le lien de complicité entre l'adulte et l'enfant, fabriquer des souvenirs et inciter à plus de partage en famille et d'amour...

#### Déroulé :

Réveil du corps • Bonjour ! • Parlotte • Il était une fois • Jeu coopératif et d'rôle • Yoga duo • Souffle avec moi • Massage partagé • Câlin magique & gratitude

“C'était tellement bien ce moment avec Maman, que je pleure de bonheur.”

- Noémie 7 ans



### MMM anniversaire 3h

Pour proposer un anniversaire différent et pétillant, un anniversaire cocooning et bien-être, où on se détend, tout en s'amusant.

#### Déroulé :

Moi • Joyeux anniversaire • Une histoire • Un pour tous, tous pour un • Mhakagique • Souffle • Cadeaux & goûter • Mon Merci Magique • Relax • Créativité

“Mon anniversaire magique c'était trop bien. J'ai beaucoup aimé le soleil et la créativité.”

- Louise 10 ans



Chaque format d'atelier a été construit en fonction de l'âge du public concerné avec une adaptation de la durée, du nombre et de la nature des rituels proposés.



6 / 11 ans

### MMM juniors 🕒 1h30

Pour profiter de cette période riche en capacités d'apprentissage et semer chez les enfants des graines de confiance, d'estime de soi, d'empathie.

#### Déroulé :

Moi • Si j'étais • Ici & maintenant • Une histoire • Un pour tous, tous pour un • Mhakagique • La parlotte • La bougeotte • Le souffle & la main • Créativité • Relax • Mon Merci Magique

” Merci MMM pour tout ce que vous faites pour nous ” - Tiara 6 ans ½



12 / 16 ans

### MMM ados 🕒 2h

Pour aider les ados à mieux vivre cette période de métamorphose extraordinaire, leur apprendre à s'aimer et à vivre en groupe avec les autres, et à développer leur pouvoir personnel.

#### Déroulé :

Dans ta bulle • La minute gratitude • Blabla du jour • Jeu coopératif • Un bol d'air • Réveille ton corps • Coaching créatif • Relax

” Mon grand, qui à la base est très timide s'ouvre de plus en plus, prend confiance en lui et accueille beaucoup mieux ses émotions. ” - Claire, maman de Léo 11 ans



### MMM au féminin 🕒 2h

Pour offrir aux femmes une pause de détente nécessaire dans leur vie quotidienne bien remplie, dans laquelle elles chouchoutent leur corps, vident leur tête et nourrissent leur coeur.

#### Déroulé :

Invitation au voyage • La minute généreuse • Un petit bout de moi • Détente • Un coup de gueule & trois coups de coeur • Mon corps en mouvement • Ancrage & énergie • Exploration créatrice • Partage & papotage • Le super kiff

” La force du groupe pour venir se nourrir, s'apaiser, juste quelques paroles et notre corps qui se détend ” - Annabelle



Enfants, familles et personnel soignant

### MMM à l'hôpital 🕒 45min

Pour mieux vivre l'hospitalisation, et (re)donner aux enfants sourire & étoiles dans les yeux.

#### Déroulé :

Moi, seulement moi • Mes racines lumineuses • Paroles secrètes • Pouvoir magique • Direction les étoiles • Evasion imaginaire • Nuage de douceur • Mon Merci Magique

# Des bienfaits pour toute la vie

BIEN-ÊTRE • BONHEUR • CONFIANCE EN SOI • ACCUEIL DES ÉMOTIONS • DÉTENTE JEU  
CONNAISSANCE DE SOI • RESPECT • COOPÉRATION • INTUITION • ÉPANOUISSEMENT

- \* \* \* Accueillir, reconnaître et exprimer ses émotions
- \* \* \* Développer sa confiance en soi
- \* \* \* Créer des routines bien-être dans sa vie quotidienne
- \* \* \* Contribuer à son épanouissement global
- \* \* \* Cultiver son calme intérieur

- \* \* \* Avoir conscience de son corps
- \* \* \* Relâcher ses tensions
- \* \* \* Se recharger en énergie
- \* \* \* S'immuniser contre le stress et la fatigue
- \* \* \* Atteindre un état d'apaisement



- \* \* \* Favoriser l'imagination et la créativité
- \* \* \* Faire grandir son cerveau en jouant, en riant, en courant
- \* \* \* Améliorer sa concentration et ses capacités d'attention
- \* \* \* Ancrer le positif, apprendre à apprécier

- \* \* \* Ouvrir son cœur
- \* \* \* Entrer en connexion avec les autres et sentir l'effet du groupe
- \* \* \* Encourager l'écoute, le respect, la coopération, l'empathie et la bienveillance
- \* \* \* Stimuler l'intelligence sociale



- \* \* \* Se centrer sur soi
- \* \* \* Apprendre à se connaître
- \* \* \* Suivre son intuition
- \* \* \* Avancer sur le chemin de son autonomie
- \* \* \* Utiliser son pouvoir personnel
- \* \* \* Se sentir en sécurité
- \* \* \* Construire son bonheur
- \* \* \* Croire en la magie de la vie





# Infos magiques

## MMM EN QUELQUES CHIFFRES

8 Formats  
d'ateliers

700 Ateliers animés  
chaque mois dans le monde.

700 Ambassadeurs et ambassadrices  
formés en plus de 7 ans,  
500 sont actifs actuellement.

60 000

Enfants ont reçu à ce jour  
des graines de bien-être dans leur  
coeur depuis le début de l'aventure  
en participant à un atelier.

## UNE PRÉSENCE MONDIALE



## DATES CLÉS



### AVRIL 2015

1<sup>er</sup> atelier pour les enfants à Aix-en-Provence

### JUILLET 2016

Naissance de la Communauté  
des ambassadrices et ambassadeurs

### SEPTEMBRE 2018

Sortie du jeu de cartes  
« Les voyageurs du bonheur »

### JUIN 2019

Sortie du livre « Mes moments magiques »

### OCTOBRE 2020

Lancement de la V2 de la formation

### JANVIER 2023

Déploiement des ateliers MMM à l'hôpital



# La Communauté des ambassadrices et ambassadeurs



## La genèse

La Communauté des ambassadrices et des ambassadeurs Mon Moment Magique naît au début de l'été 2016, un peu plus d'un an après les premiers ateliers animés à Aix-en-Provence. Un programme de formation complet est élaboré.

À ce jour, plus de 700 ambassadrices et ambassadeurs font rayonner le concept Mon Moment Magique, sur les 5 continents. La formation théorique et pratique a évolué au fur et à mesure en s'enrichissant de toutes les expériences terrain dans les ateliers.





## Portrait type

La Communauté MMM est aujourd'hui constituée d'enseignants, éducateurs, thérapeutes, puéricultrices, coachs, infirmières, consultants en parentalité, et de personnes en pleine reconversion professionnelle...

Tous ont envie de transmettre aux enfants d'aujourd'hui l'art de prendre soin de soi.

« *Moi ma maman elle fait des ateliers bien-être pour aider les gens à être heureux.* »

*Romy, 5 ans, fille d'une ambassadrice.*

## Charte magique

Les ambassadrices et ambassadeurs MMM s'engagent à :

- Transmettre des ressources bien-être simples et précieuses
- Développer la magie intérieure et le pouvoir personnel de chacun
- Appliquer tous les principes de l'éducation bienveillante
- Accueillir toutes les émotions
- Sourire et offrir des mots doux
- Garantir un cadre sécurisant
- Véhiculer l'ensemble des valeurs MMM

## La créatrice de MMM, Juliette Siozac

Juliette Siozac a découvert le monde du développement personnel à 34 ans, suite à un changement de vie (ses fameux 4D : Divorce, Démission, Déménagement, Dépression...). Ce nouvel univers l'a totalement bouleversée. 2 ans de pause personnelle ont suivi 11 années de vie professionnelle intense en agences de communication.

Juliette s'est souvent dit « Si seulement j'avais appris toutes ces choses avant, quand j'étais enfant... ». Elle a entraîné ses filles dans cette joyeuse aventure, en intégrant dans leur quotidien des rituels bien-être qui font beaucoup de bien.

Au printemps 2015, portée par son élan de maman heureuse, Juliette a créé intuitivement MMM. Sa contribution pour notre nouveau monde c'est d'offrir la possibilité, dès l'enfance, d'accéder à des ressources bien-être, et notamment à l'expression des émotions, à la mise en place de routines, au développement de l'empathie, à l'art de faire des pauses et à la pratique de la gratitude.

Stéphanie Soublin, Fée de la Communauté, et Deborah Landenberg, Responsable des contenus théoriques et créatifs des ateliers, l'accompagnent au quotidien dans le développement spectaculaire de MMM.



# MMM c'est aussi



## Un TEDx

Juliette Siozac partage au TEDx Cannes son parcours de femme, sa prise de conscience éducative et son expérience professionnelle.

## Un livre

**Mes moments magiques** s'adresse directement aux enfants, et leur offre des ressources bien-être, à vivre en toute autonomie.

Les thématiques abordent les émotions, la nature et la vie quotidienne (se nourrir, se défouler, s'endormir).

Illustrations de Lynä

Parution juin 2018 aux éditions Marie-Claire



## Un jeu de cartes

**Les voyageurs du bonheur** est un jeu de développement personnel qui accompagne les enfants sur le chemin de l'éveil et du bien-être, en cultivant bonheur, curiosité et confiance en soi !

Jeu collaboratif, en mode 7 familles, ou en mode oracle d'inspiration.

Co-écrit par Juliette Siozac & Ariane Roques  
Illustrations de Lutheen et Max Magnan  
Préface de Julien Peron

Parution septembre 2017 aux éditions Le Souffle d'or

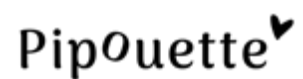






Mon Moment Magique,  
*soutenu par des partenaires de renom*

morphée





[monmomentmagique.com](http://monmomentmagique.com)



Mon Moment Magique



[monmomentmagique](https://www.instagram.com/monmomentmagique)