

3^{EME}

AXE DU NIVEAU : Moi, aujourd'hui et ..demain !

ATELIER 3 :

Zen dans ma bulle.

« Dans ma bulle », c'est un moment à soi, pour écouter son corps. A l'aide de diverses techniques de respiration et de relaxation, les élèves apprennent à relâcher leurs tensions et à réduire leur stress.

Se détendre à l'intérieur pour mieux vivre à l'extérieur !

OBJECTIFS

- Apprendre à écouter son corps pour en prendre soin
- Apprendre des techniques de respiration et de relaxation pour mieux gérer son stress tout au long de l'année et plus particulièrement avant une évaluation ou un examen.

COMPÉTENCES

- Savoir exprimer les émotions ressenties et respecter celles des autres.
- Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter les différences.
- Pratiquer une activité / adopter un comportement favorable à sa santé.
- Avoir des connaissances sur l'organisation et le fonctionnement de son corps.

En pratique

Capacité d'accueil du groupe :
15-20 élèves

Durée de l'atelier : **30 minutes**

Professeur en charge de l'atelier :

Mme ROUILLARD

