

# 3<sup>EME</sup>

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

### ATELIER 1 :

## 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 : **1 heure**

Professeur en charge de l'atelier :

**Mme ROUILLARD**

