

**ATELIER PROPOSE AUX ELEVES**

# **SE DECOUVRIR EN- CORPS**

**B 303 le LUNDI de 12h à 12h55 animé par Mme  
MERIC**

**12 séances => Dates : après les vacances d'octobre à  
partir du 28/10**

**le listing des dates sera alors précisé car choisi  
collectivement à la demande ( hebdomadaires ou tous  
les 15 jrs )**

**Maximum 10/12 élèves**

**Inscription au CDI**

**Des exercices corporels aidant à :**

- s'offrir **une PAUSE** dans notre rythme accéléré
- se recentrer pour être plus **CALME**
- se recentrer pour être plus **POSE** physiquement et mentalement
- mieux **GERER SES EMOTIONS ET SON STRESS** par le biais du corps
- gagner en **CONFIANCE EN SOI** au fil du temps
- être plus **PRESENT** en soi et à soi pour être plus performant
- voire déployer son **EXPRESSIVITE / sa CREATIVITE**

**La REGULARITE est porteuse de fruits mais vous pouvez choisir de faire une série de quelques séances en suivi . Les outils apportés pourront être réinvestis seul(e) .**

## **ATELIER INITIATION A LA MEDITATION PLEINE PRESENCE POUR LES COLLEGUES**

**Nouvelle proposition offerte sur la pause méridienne le JEUDI  
de 12h à 12H55 en B 303  
6 séances tous les 15 jours**

**Dates : 31/10- 14/11- 28/11 -12/12- 23/1-5/2 -19/2**

**Découvrir et pratiquer la méditation et le mouvement en  
groupe, partager son ressenti pour mieux acquérir l'outil et le  
mettre en place dans vos classes**

- un moment de **pause profonde** pour vous, de recentrage dans nos journées bousculées et bousculantes
- un moment de **partage ressourçant**
- un échange sur les **expériences et les besoins** de chacun
- une opportunité pour **intégrer des outils** pour poser vos groupes classe et vous même, lorsqu'il y a trop d'agitation ou de fatigue

**La REGULARITE est porteuse de fruits!!! Un engagement avec vous même**

**Au plaisir de vous retrouver**

**Alexandra MERIC**

**Inscription sur le fil de discussion ou par mail convergence et sur le tableau d'affichage en SDP**