

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article275>



# Atelier « Ecoute ton corps » : bilan plus que positif !

- Archives du Blog - Année 2010-2011 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : mardi 22 février 2011

---

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

---

Les lycéens qui ont participé à cet atelier souhaitent renouveler l'expérience l'an prochain.

En effet, l'initiation à différentes méthodes de relaxation, travail sur la respiration, massages, et autres pratiques de détente, leur a fait découvrir, selon les mots de l'une d'entre eux, « **une thérapie pour le corps et l'esprit** ».

**Ils ont appris à « se reposer moralement », à « prendre confiance » en eux, à « être plus libres aussi » dans leur parole, dans leurs relations avec les autres.**

Un grand merci pour cette initiation aux intervenantes : Isabelle Viard et Marie Gooiker de [l'Association Familles Rurales de l'Indre](#).