

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article3212>



La sophrologie au lycée

- Archives du Blog - Vie des Lycéens - Actions santé et citoyenneté -



Date de mise en ligne : jeudi 12 janvier 2017

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

Les membres du CESC propose à nouveau pour cette année 2016/2017 des séances de sophrologie pour les élèves internes qui le souhaitent (15 à 20 maximum).

L'objectif global de ces séances est de permettre à l'adolescent de positiver et de relativiser une difficulté passagère, les objectifs particuliers étant de comprendre la notion de stress, de permettre d'en identifier les facteurs et d'apprendre par des exercices simples à le gérer.

Une sophrologue, Mme Sabrina Braem, intervient donc au lycée, le lundi soir de 19 h 45 à 20 h 45, en salle Jean-louis Boncoeur. Il y avait 8 séances l'année dernière, il y en aura dix cette année.

Chaque atelier porte sur un sujet différent : la respiration, la tension/détente, nos ressources/capacités, libérer le mental, le sommeil, gérer son stress, plaisir=anti-stress, les projets, découvrir ses valeurs, bilan.

Mme Braem commence chaque séance par un bref apport théorique puis propose des exercices simples et faciles à pratiquer seul.

Nous espérons bien sur que les élèves ayant bénéficié du savoir de Mme Braem seront épanouis et prêts pour combattre le stress.