

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article729>



Atelier relaxation.

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : mercredi 26 octobre 2011

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

Madame VIARD a accepté que Nicolas l'assiste pour animer l'atelier de relaxation pour des élèves de seconde.

Il a appris pas mal de choses et sa position n'était pas la même qu'au cours des ateliers du mardi soir.

A cet instant, il devait être à l'écoute des autres et être attentif, c'était moins relaxant !

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L234xH250/goodbad-8311d.jpg>]

Madame VIARD a donné plusieurs informations sur le bon stress et le mauvais...

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L176xH176/stress2-4c2fd.jpg>]

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L203xH283/stress1-jpeg-eabf6.jpg>]

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L380xH304/zen3-7ee97.jpg>]

Parlons de cette confiance qui ne se donne pas n'importe comment, qui se gagne et qui se perd à tout moment !

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L283xH230/kaa-aie-confiance-5b60f.jpg>]

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L283xH233/kaa-scan-web-e12ed.jpg>]

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L283xH284/kaa-aie-confiance2-94bd2.jpg>]

Savez-vous respirer par le ventre ?

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L241xH340/ventre-7028d.jpg>]

Oui, parce que lors de cette séance, Madame VIARD a fait une démonstration à laquelle Nicolas a participé.

Essayez au moins une fois de vous mettre à la place d'un aveugle... et d'être SEULEMENT guidé par vos quatre autres sens !

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L200xH300/millais_blind_girl-bfc2d.jpg] **The Blind Girl (1856) (La fille aveugle)**, par **John Everett Millais** Birmingham Museum and Art Gallery

Pas facile, n'est-ce pas ?

Je pense que pour certains des élèves de seconde... cet atelier a été une expérience nouvelle et positive. :)

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L400xH364/5sens-logo-23a8423_1_-0e28b.png]