



LES POUVOIRS DE LA RESPIRATION

pour développer le sens de l'équilibre attentionnel,
pour mieux gérer le stress,
pour se reconnecter à soi.

But de l'atelier

Et si vous preniez soin de **VOUS** ?

Pour rester en bonne santé, pour quitter votre pilote automatique et ralentir ; vous arrêter pour goûter à ce qui se passe dans l'instant présent ? Cet atelier va vous aider à vous détendre, à vous mettre à l'écoute de votre monde émotionnel, à vous apaiser lorsque vous vous sentez stressé, à mettre plus d'énergie positive dans votre vie et du coup, à améliorer votre disponibilité envers votre entourage et vos élèves.

Public cible

cycle 1, cycle 2 et cycle 3

Durée

1 intervention de 2 heures ou plus, selon vos besoins

Contenu

Je vous transmets des idées, des ressources à présenter aux élèves et à vous-mêmes. Celles-ci vous permettront de vous apaiser, de pouvoir vous recentrer lorsque des pensées ou des sensations physiques désagréables, chargées en émotions, vous parasitent.

De plus, une partie théorique est présentée sur les liens entre le cerveau et la respiration, selon les recherches scientifiques.

Selon vos besoins, je vous propose un atelier pour créer « une valise de retour au calme » pour les classes.

L'expérience m'a montré à de nombreuses reprises, que l'apprivoisement des émotions, l'apaisement mental améliorent la prise de conscience des priorités et permet ainsi plus facilement d'aller vers des changements.