



Ateliers bien-être primaire



● Qui suis-je ?

Professeur d'EPS formée aux pratiques de bien-être, j'assure un atelier bien-être au sein de l'association sportive au Bon Sauvage. Je suis particulièrement attentive à la place des émotions dans les apprentissages. J'intègre ainsi des routines pédagogiques pour accompagner les élèves dans la gestion de leurs difficultés.

● Les objectifs

Développer sa **confiance** en soi.
Mieux gérer ses **émotions**.
Améliorer sa **concentration**.
Trouver ou retrouver une **estime de soi**.

● Les outils

La **respiration** : la sophrologie, cohérence cardiaque.
La **méditation** : la visualisation positive, la communication non violente.
Le **corps** : les pratiques de yoga.



● Informations pratiques

1er semestre : CE2, CM1, CM2
2e semestre : GS, CP, CE1

10 à 15 enfants maximum

Le vendredi de 12h30 à 13h (30 minutes)

Cotisation : 90 € le semestre

INSCRIPTION EN LIGNE - Places limitées