



Atelier relaxation.

publié le 08/12/2024

Vendredi 13 décembre.

Descriptif :

Cet atelier sera proposé entre 12h45 et 13h30 avec Mme Perez.

Le sentiment de bien être doit permettre à chacun de s'épanouir pleinement.

Les élèves auront donc la possibilité d'avoir un moment à eux et pour eux en salle 03.

Les bienfaits de la relaxation sont multiples et permettent entre autres de gérer son stress, de gérer ses émotions et de s'apaiser tout en prenant confiance en soi.

Venez essayer !



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.