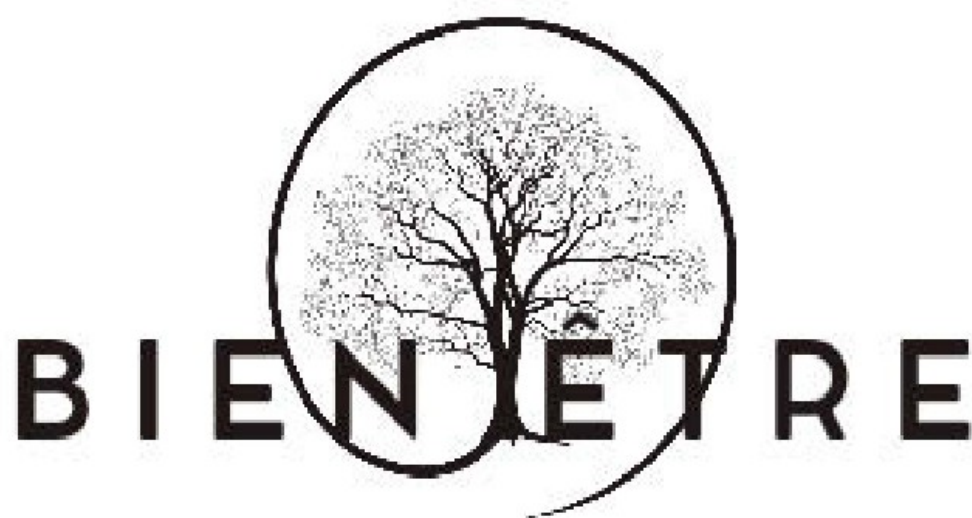


Collège Charles de Gaulle
24450 LA COQUILLE
Mme DEJEAN



Les ateliers

A D O S O Z E N

Ateliers bien-être 2023-2024

Ces ateliers seront proposés à raison d'une heure par semaine avec un groupe pilote (essentiellement des élèves des classes de 3^{ème} et 5^{ème}). Ils se dérouleront lors de la pause méridienne.

Ces ateliers proposeront de vivre une parenthèse sur la journée de cours bien souvent chargée. Une parenthèse pour grandir en harmonie avec soi-même et les autres, dans un cadre bienveillant, ludique et sans compétition.

Le collège de la Coquille propose cette année la création d'un nouvel espace de détente et de bien-être qui permettra aux élèves volontaires d'être plus apaisés avec eux-mêmes, avec leurs ressentis, de mieux s'assumer dans leur singularité et de mieux gérer les défis qu'ils rencontrent au quotidien. Un moment bienvenu pour des adolescents de plus en plus hyperconnectés et sursollicités.

En pratique, des exercices de respiration et des mouvements de détente corporelle. De la relaxation sonore favorisant la prise de conscience du corps, du souffle et de ses bienfaits,
La création de mandalas et de nombreuses activités favorisant la créativité.

Tout cela visera une meilleure gestion du stress, des émotions et favorisera un travail sur la confiance en soi.

Il y aura également dans ces ateliers une initiation à la CNV(la communication non violente) cette dernière discipline permettra de soutenir la gestion des conflits et facilitera la prévention contre le harcèlement scolaire.

Objectifs des ateliers :

- Se recentrer, se calmer et se relaxer,
- S'approprier des techniques « bien-être » à refaire à la maison, lors des devoirs, examens, et évaluations.
- Savoir mieux comprendre et gérer ses émotions.
- Être attentif à son corps et apprendre à le ressentir pour mieux le respecter.
- Mieux se concentrer et développer ses capacités d'attention et de mémorisation.
- Apprendre à décompresser et à diminuer le stress et les tensions .
- Gagner en confiance et estime de soi,
- Renforcer et développer son équilibre et sa souplesse .
- Stimuler sa créativité et son imagination.
- Prévenir les conflits interpersonnels

Déroulé de l'atelier :

- Un temps de présentation et d'expression de ses émotions.
- Un temps de prise de conscience de sa respiration et de ses bienfaits (proposition de plusieurs jeux de souffle : cohérence cardiaque, respiration ventrale, complète....)
- Un temps de prise de conscience des tensions physiques et mentales
- Postures corporelles favorisant le relâchement des tensions.
- Relaxation/Visualisations/Voyage sonore.
- Partage des ressentis.

Ces ateliers seront conduits par Mme Dejean professeure d'espagnol et diplômée dans différentes disciplines holistiques.