

<http://clg-pierre-mendes-france-checy.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1174>

Les actions " bien-être au collège "

- La vie au collège - Santé et Citoyenneté à l'École -



Date de mise en ligne : mardi 17 janvier 2023

Copyright © Collège de Chécy - Tous droits réservés

*club relaxation avec l'infirmière niveau 6/5ème : tous les mardis, le club relaxation est ouvert aux élèves de 13h/14h. Le but est de pratiquer des exercices de respiration et de détente afin de se relâcher, évacuer ses tensions, se recentrer et favoriser sa concentration.

*** sophrologie**

De plus, nous proposons à une classe de 3èA des séances avec une sophrologue, Madame Glomeau, pour initier les élèves de 3ème du collège aux techniques de relaxation en sophrologie pour :

- [-] se relâcher,
- [-] se détendre,
- [-] évacuer les tensions physiques, émotionnelles et mentales afin de s'en libérer,
- [-] gérer les émotions et le stress qui encombrent pour retrouver un bien-être dans son quotidien,
- [-] se préparer à l'approche de l'examen du brevet des collèges.

Les exercices de sophrologie en séance visent à rendre l'élève autonome dans sa pratique au terme des 5 séances.

L'élève sera ainsi guidé à chaque fin de séance pour s'entraîner sur un ou plusieurs exercices de son choix afin d'acquérir cette autonomie et atteindre l'objectif.