

SEMAINE DU BIEN-ÊTRE

Du 9 au 14 octobre

13h/13h55
Atelier
sophrologie



12h55/13h55
Atelier
auto-hypnose



LUNDI / MARDI
JEUDI / VENDREDI

12h55/13h55
Atelier
auto-hypnose



13h/13h55
Atelier
auto-massage



Tous les jours: de 13h à 13h45:
Atelier sieste avec boîte à morphée

De la seconde aux classes prépas

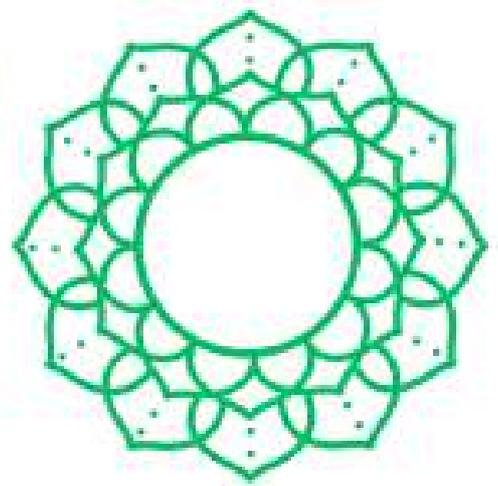


Inscription à la vie scolaire,
ou à l'infirmerie.

Attention places limitées

Semaine du bien-être

Du 9 au 14 octobre



Atelier Sophrologie

La Sophrologie est une discipline qui aide chacun à développer et renforcer ses attitudes positives au moyen de techniques de relaxation, de respiration, de visualisation et d'activation du corps et de l'esprit. C'est également un temps pour soi, pour se détendre et faire le plein de vitalité.

Atelier auto-hypnose

L'autohypnose est un état modifié de conscience.
Il s'agit d'une pratique qui consiste à entrer soi-même en état d'hypnose, sans l'aide d'un thérapeute.
Vous pourrez apprendre ici à mieux gérer votre stress.

Atelier Auto-massage

L'Auto-massage est une technique de massage qui consiste à se masser soi-même. L'activité peut être effectuée à son propre rythme et apporte son lot de bienfaits en participant au « mieux-être » général ! Cette méthode permet de se réapproprier son propre corps, de s'accepter tel que l'on est et de prendre soin de soi.

Atelier "Sieste"

Venez profiter de ce temps de repos pour refaire le plein d'énergie pour le reste de votre journée ! Vous serez guidés pour entrer plus facilement dans la relaxation.
Cette pratique est utile pour lutter efficacement contre le stress accumulé dans la journée, et favorise la récupération musculaire et mentale. Ne vous en privez pas.