

<http://clg-louis-pasteur-moree.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article921>

De la relaxation, pour quoi faire ?

- Ateliers - Atelier relaxation -



Publication date: mardi 5 juin 2018

Copyright © Collège Louis Pasteur Morée - Tous droits réservés

De la relaxation, pour quoi faire ?

Un temps offert à celles et ceux qui le souhaitent, sur une période de 6 à 7 semaines. Il s'agit d'apprendre à se recentrer, relâcher son tonus musculaire mais aussi son mental, (re)trouver confiance en soi...

Alterneront des groupes de 6e/5e et de 4e/3e sur toute la durée de l'année scolaire.

Pour s'informer sur le sujet, voici quelques références disponibles au CDI en cliquant [ICI](#).