

ATELIER ZEN

Démarche de l'atelier proposé aux élèves

Enseignante : Madame ROUXEL

1. L'Atelier Zen

Objectifs : Développer une conscience sereine et positive au moyen de techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

L'élève apprend

- Des exercices de respiration accompagnés de mouvements corporels associés et de visualisations (imagerie mentale).
- A réactiver les capacités d'énergie présentes en lui.
- A gérer les sources d'émotivité et d'anxiété, les difficultés de concentration et de mémorisation, la récupération/préparation au sport, la résistance à l'effort.
- A se préparer avant une épreuve, un examen (DNB...)
- A accéder à un état de bien être global

2. La SOPHROLOGIE

« sos » harmonie + « phren » esprit + « logo » étude

La sophrologie est la science de la sérénité de l'esprit

Objectifs : le but est d'obtenir un corps plus détendu et un esprit plus clair, d'apaiser les émotions et l'esprit, d'être à même d'affronter le quotidien et ses difficultés éventuelles avec une plus grande force intérieure.

C'est une méthode d'entraînement qui permet à l'être humain d'améliorer sa qualité de vie.

Libérer les maux du corps

- Se délester des émotions retenues grâce aux mobilisations neuromusculaires avec la respiration et la respiration dynamique.
- Une profonde amplitude respiratoire à le pouvoir de libérer les blocages et de ressourcer.
- Avec un entraînement régulier, les émotions s'allègent (peur et anxiété diminuent) et les tensions musculaires se dénouent.

Se détendre

- Se déconnecter du monde extérieur, avoir un regard sur soi qui favorise une autre relation à son corps et une nouvelle conscience de soi.
- En prenant davantage soin de son corps on apprend à reconnaître les signes de tensions, de fatigue et de stress afin d'y remédier mais aussi à les prévenir avant qu'ils ne s'installent.
- Porter un intérêt quotidien à son bien être pour trouver cet équilibre et vivre en harmonie avec tous les aspects de soi.