

<https://briand.lycee.ac-normandie.fr/spip.php?article981>



# A connaître : l'atelier relaxation

- Vie du Lycée - Événements thématiques -

Date de mise en ligne : mardi 6 septembre 2022

---

Copyright © Lycée Aristide Briand (LGT-LP)Évreux - Tous droits réservés

---



Dans le cadre de l'école ouverte, un atelier de relaxation a été mis en place par mesdames Ghali, CPE et Caridroit, AED. Cet atelier a été proposé aux élèves de terminale LGT/ LP au mois de mai. Deux séances ont été programmées avant le baccalauréat.

C'est dans la bonne humeur que les élèves ont suivi ces séances au son de la voix du professeur d'EPS, madame Chauviere.

Elle leur a appris les techniques du contrôle respiratoire (respiration ventrale, thoracique, à étage...) en les associant au Hatha yoga pour finir par le scan corporel (contraction et relâchement des muscles)



Les élèves ont apprécié ces séances : " un bon moyen pour gérer son stress avant le bac" Samira élève de terminale "cette séance m'a appris les différentes techniques de respiration et de partager un moment convivial avec le professeur d'EPS en dehors du cadre scolaire" Clémentine, élève de terminale.

D'autres séances pourront être programmées durant l'année scolaire, n'hésitez pas à aller voir le professeur ou la vie scolaire si vous êtes intéressés.

Lila Ghali, cpe