



INSTITUTION NOTRE DAME DE POISSY

Nous proposons cette année pour tous les élèves volontaires du niveau 4^{ème}, un club « Relaxation, bienveillance et performance ».

Le fil conducteur est de donner plaisir et goût dans les apprentissages avec une approche « tête, corps, cœur »; une approche orientée autour des conditions qui favoriseront l'épanouissement de l'adolescent dans sa globalité. Parce que l'on n'apprend pas seulement avec sa tête, le corps et les émotions du cœur font partie intégrante du processus pour se réaliser, s'épanouir et réussir.

Les objectifs sont :

- La connaissance de soi
- Le développement de l'attention et la concentration
- L'accueil des émotions
- Le rapport aux autres
- L'estime de soi selon le thème d'année pastoral de l'Institution

Ainsi, un ensemble d'approches sera privilégié tel que la méditation, la relaxation, la méthode Vittoz et des exercices ludiques.

L'animation de ce club est assurée en petits groupes de 8 élèves au maximum. Le parcours se déroulera en moyenne sur 10 semaines. Les élèves choisiront de participer au club relaxation le mardi ou le mercredi. **Le club relaxation débutera le mardi 24 septembre et le mercredi 25 septembre.**

Ce club sera animé par Mme Yvette Ogier, praticienne Vittoz et thérapeute certifiée et Mme Doyen, psycho pédagogue et praticienne en méditation méthode Eline Snel.

Pour mener à bien ce club, nous demandons aux familles une participation financière de 3 euros / séance. Le complément du coût financier de cet atelier est pris en charge par l'APEL que nous remercions. Exemple : un parcours de 10 séances = 30 euros le parcours.

Le coût de ces séances sera intégré à la facture annuelle.

Mmes OGIER et DOYEN

C. LEJEUNE

V. CHESNEY

Animatrices Club Relaxation

Responsable Pédagogique Niveau 4^{ème}

Chef d'Etablissement