



INSTITUTION NOTRE DAME DE POISSY

Dans la continuité du Club « Relaxation, bienveillance et performance » qui a connu un grand engouement en 6^{ème} l'an dernier, nous poursuivons l'expérience pour cette prochaine année scolaire sur le niveau de 5^{ème} pour tous les élèves volontaires.

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.

Le club relaxation débutera le mardi 24 septembre et le mardi 27 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 vous demandons 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.

Mmes OGIER et DOYEN

C. DEVILLE

V. CHESNEY

Animatrices Club Relaxation

Responsable Pédagogique Niveau 5^{ème}

Chef d'Etablissement

Ecole et Collège Catholiques d'Enseignement
Sous tutelle diocésaine
14, avenue Blanche de Castille. 78300 POISSY

Tel. 01 39 79 63 40. Fax. 01 30 65 96 41