



Mme Marquesuzaa en collaboration avec
les équipes de santé, d'orientation, l'AS et la Vie Scolaire

Dans le cadre des projets du Lycée, **LZEN** propose un temps pour prendre **conscience de soi** et de son **bien-être**, pour appréhender **le monde autrement**, pour **mieux gérer son stress**, **affiner ses projets** ou encore **améliorer ses capacités**. A cet effet sont organisés des ateliers le mercredi en début d'après-midi qui s'adressent à tous dont

- Les ateliers menés par Mme Marquesuzaa le mercredi après-midi, individuels ou groupes.
- Les ateliers de **préparation du danseur aux Gémeaux** avec la Cie **Art Move Concept**.
- Les ateliers de sophrologie.

LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE

L'animatrice des ateliers est sophrologue caycédienne.

En sophrologie **la régularité et la répétition des exercices** prime, ainsi des **supports pédagogiques** seront **donnés** aux participants pour qu'ils puissent refaire les exercices chez eux.

Durant les **séances d'une heure** seront travaillés :

- Le lâcher prise et **le recul** (mieux gérer ses émotions)
- La gestion du trac, la prise de parole
- La cohésion d'équipe** (travailler ensemble)
- L'Amélioration des capacités cognitives (**concentration, mémoire, vigilance**)
- Le Renforcement de **la confiance**, la motivation, les ressources
- La gestion de la fatigue, **du sommeil et une meilleure récupération d'énergie**

Dates prévisionnelles des ateliers (RDV 13h25 hall Eiffel)

Les mercredi 20 janvier, 10 février, 03, 17 et 31 mars, 07 avril et 12 mai 2021

Pour tout changement ou question : Mme Marquesuzaa sur l'ENT, regarder le tableau à l'entrée du bâtiment GE ou s'adresser à la Vie Scolaire Eiffel.

Pour **plus d'informations** sur les ateliers individuels ou groupes organisés par LZen, je vous invite élève et/ou responsable à consulter **le site du lycée** ou à vous adresser aux infirmières ou à **la vie scolaire, aux CPE**. Pour participer aux ateliers, **une fiche d'autorisation sur l'ENT est à imprimer ou à retirer et à rendre signée à la Vie Scolaire Eiffel.**

LES ELEVES SERONT **INSCRITS PAR ORDRE D ARRIVEE** A LA VIE SCOLAIRE EIFFEL POUR UN GROUPE DE 12 ELEVES maximum en sophrologie.

Projet soutenu par la Région Ile-de-France depuis 2015