

Dubaï, le 11 décembre 2016

Le Proviseur-Adjoint

Objet : Atelier sophrologie

Madame, Monsieur, chers parents,

Dans le cadre de l'axe « l'élève au cœur de sa réussite scolaire » du Projet d'établissement, un atelier « Accompagnement et Bien-être » est mis en place au lycée G. POMPIDOU.

Nous proposons donc à votre enfant, de participer à des sessions de médiation-sophrologie qui l'aideront dans la gestion de son quotidien sur le plan émotionnel (angoisse, stress, mal-être...etc.)

Animées par Mme G. DEROOST, professeure des écoles au LFIGP, ces sessions auront lieu les jeudis de 12H05 à 13H pour les collégiens (hors AS) et de 13H à 13H55 pour les lycéens, à partir du jeudi 12 janvier 2017. Elles seront composées de 5 participants et se dérouleront sur 5 séances. Selon le nombre de candidats, les Conseillères Principales d'Education établiront un calendrier avec la liste des participants aux différentes sessions.

Les sessions se dérouleront de la manière suivante :

1^{ère} Partie (10 min) : Prise de contact avec les élèves (discussion sur ce qui dérange, sur le mal-être ressenti) et découverte des mécanismes corporels qu'engendre le stress (prise de conscience du lien étroit entre l'esprit et le corps)

2^{ème} Partie (25 min) : Moment de détente (mise en condition) et apprentissage de la respiration sophrologique. Apprendre à son corps et à son esprit à se vider des énergies négatives, des peurs. Apprendre à se remplir d'énergie positive par la visualisation mentale.

3^{ème} Partie (10min) : Discussion sur le bienfait du travail méditatif et sur les outils de gestion du stress, de l'agressivité, de la timidité....etc.

Les objectifs recherchés sont :

- La remise en question des effets néfastes d'un comportement excessif sur soi et sur les autres pour le corps et l'esprit,
- La prise de conscience de son corps,
- L'apprentissage du « lâcher-prise ».

D. Binan
Proviseur-Adjoint

.....
COUPON A RETOURNER POUR LE 5 JANVIER 2017
ET DEPOSER AU SECRETARIAT DU PROVISEUR-ADJOINT

Afin de garantir un épanouissement complet de l'élève, le consentement de la famille à la participation de leur enfant à cet atelier est demandé. Veuillez remplir l'autorisation ci-dessous
J'autorise mon enfant élève de à
participer aux sessions de sophrologie.

A Dubaï, le20..
Signature des parents

Signature de l'élève

Oud Metha - Sharjah - Academic City Élémentaire - Academic City Secondaire