

# Conférence à destination des équipes 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés du réseau EC 22



*Cliquez sur l'image,  
pour accéder à plus de contenu !*

**Des pratiques corporelles de bien être :  
une contribution à  
l'établissement d'un climat scolaire serein,  
au service des apprentissages**

**Mercredi 8 novembre 2023 – 9h/12h  
ST BRIEUC – Salle de Robien**

**animée par Annie SEBIRE et Corinne PIEROTTI**

Un défi lancé  
par le Groupe de Recherche  
EPS/SANTE/BIEN-ETRE EC22,  
à l'issue de celle-ci !

**[Pour vous inscrire : cliquez ici !](#)**

# Conférence à destination des équipes 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> degrés du réseau EC 22

*Le bien être est essentiel à la réussite scolaire et éducative, à la qualité des apprentissages et au mieux vivre tous ensemble !*



*Le corps est une composante de ce bien-être...une composante trop souvent ignorée.*

*C'est en osant passer du discours aux actes, en formant, et en expérimentant sur le terrain que nous avons élaboré des propositions concrètes, accessibles à tous.*

*7 familles, inspirées de différentes disciplines (yoga, sophrologie, relaxation...) soutiennent notre approche : gymnastique cardio tonique, attention-concentration, respiration, relaxation, gymnastique lente, visualisation et massage.*

*C'est en inscrivant ces activités dans le quotidien des classes, que nous développons, dès le plus jeune âge, des habitudes et constituons un répertoire personnel d'exercices simples pour toute une vie.*

*Ces pratiques corporelles de bien-être sont une proposition pour canaliser l'énergie débordante de vos élèves, répondre à leur besoin impératif de mouvement, obtenir leur attention et vous aider à gérer le groupe classe en fonction de votre propre fatigue.*

*Elles permettent de concilier réussite éducative, apprentissage, vivre ensemble.*

**[Pour vous inscrire : cliquez ici !](#)**