



*Bloc de 3 ateliers
~Zen à l'école~
En 3 volets*

Objectifs : Augmenter le bien-être à l'école en approfondissant le concept d'autorégulation comprenant les attitudes, les comportements et les techniques à mettre en pratique pour favoriser l'équilibre et le mieux-être dans sa vie scolaire et plus encore...



BLOC A

Simplement Zen

- Autorégulation
- Apaisement de l'esprit
- Gestion du stress

Vise à reconnaître l'impact de ses pensées et apprendre à les réguler pour en réduire les effets négatifs au quotidien. Favorise un retour à soi et au calme.

BLOC B

Lâcher-prise

- Quête de contrôle
- Facteurs internes et externes
- Non-résistance

Vise à apprivoiser le lâcher-prise en distinguant les facteurs internes et externes au pouvoir que l'on a sur sa vie. Favorise la paix intérieure par la non-résistance équilibrée et la gestion des conflits personnels.

BLOC C

Épanouissement

- Motivation
- Aspirations
- Potentiel humain

Vise à susciter et entretenir la motivation intrinsèque orientée selon ses aspirations et sa quête de réussite en tant qu'élève-humain. Favorise la reconnaissance de soi et de son potentiel unique.

Chaque atelier comprend des échanges, des exercices-outils et pratiques méditatives.

Se déroule en classe ou au gymnase si matelas ou tapis de yoga disponible sur place (1 période).

Prix : 310 \$ / Bloc de 3 ateliers (Taxes incluses) (Des frais de déplacement peuvent s'appliquer)