



# 2 secondes !

L'info bien-être des circos du  
Loir-et-Cher

N°1, mars 2024



du 2 Secondes : Mme Barranco, IEN Contres, Mme Richon, IEN Vendôme, Sandrine Fiou, CPC Blois V, Laurine Herpin, CPD EPS, Valérie Lhuillier, CPD LV, Pascaline Pignon, CPD EAC, Hélène Riquin, CPD Maternelle

2 secondes, c'est :

- ✿ des astuces bien-être pour soi ...
- ✿ des astuces bien-être pour l'équipe...
- ✿ des découvertes, des outils ...
- ✿ des rencontres

Une appli...



Petit BamBou



...pour méditer et respirer!

Et si on respirait pour  
se détendre !

- ✿ Être debout ou assis, les yeux fermés
- ✿ Prendre une grande inspiration pendant 5 secondes.
- ✿ Pendant ce temps, se projeter dans des moments joyeux,
- ✿ Ensuite, expirer par la bouche en extirpant chaque pensée négative.

Et si à l'école...

- ✿ on s'inventait un espace cocooning, interdit au travail
- ✿ on sortait le midi pour une balade
- ✿ on partageait une douceur sucrée ou salée
- ✿ on tentait la micro-sieste

