



2 secondes !

L'info bien-être des circos de
Contres et Romorantin

N°2, novembre 2022

Et si à l'école...

- ☐ on sortait de l'école le midi, seul ou à plusieurs pour marcher!
- ☐ on ajoutait des plantes dans nos classes, salle des maîtres!
- ☐ on pensait à des plaisirs gourmands en grignotant un peu de chocolat noir!
- ☐ On essayait la micro-sieste!

Essayons ...



le mur des petits bonheurs :
à écrire, lire et relire !



La cohérence cardiaque et les émotions

- respirer lentement et profondément par le ventre.
- inspirer pendant 3 secondes, retenir l'air dans ses poumons pendant 12 secondes, puis expirer par la bouche pendant 6 secondes.
- Expirer le plus profondément possible en allant jusqu'au bout du souffle. L'inspiration viendra ensuite d'elle-même.

Les ateliers de décembre

- Mardi 6/12: Yoga,
17h00-18h30, école des Montils,
Inscription auprès de Valérie Lhuillier, CPD EPS
CPD-EPS41@ac-orleans-tours.fr
- Jedi 8/12: Run détente,
17h00-18h00, sur la commune de Dhuizon
Inscription auprès Sandrine Dell-Unto,
CPD Contres
Sandrine.dell-unto@ac-orleans-tours.fr

