



# 2 secondes !

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

N°1, octobre 2022

## Et si à l'école...

- on s'inventait un espace interdit au travail !!
- on chantait une chanson connue de tous car les murs n'ont pas d'oreilles !!
- on jouait au Cap ou pas Cap de ne pas parler école sur la pause méridienne !!
- On participait aux ateliers bien-être de la circo !!

Essayons...



## Apprenons à dire STOP

**S** : Décidez de dire Stop et arrêtez ce que vous faites.

**T** : Prenez quelques respirations conscientes.

**O** : Observez ce qui se passe en vous : sensations corporelles, pensées, émotions...

**P** : Poursuivez vos activités.

## Les ateliers de novembre

↳ Mardi 8/11: Café Anglais,  
17h00-18h00, aux Saveurs d'Antan Romorantin  
Inscription auprès d'Anne Roy, CPD LV  
[CPD-LV41@ac-orleans-tours.fr](mailto:CPD-LV41@ac-orleans-tours.fr)

↳ Mardi 15/11: Art & bien-être,  
17h00-18h30, école d'Ouchamps,  
Inscription auprès de Pascaline Pignon, CPD EAC  
[CPD-EAC41@ac-orleans-tours.fr](mailto:CPD-EAC41@ac-orleans-tours.fr)

↳ Jedi 18/11: Hydrofit,  
17h30-18h30, piscine de Romorantin,  
Inscription auprès de Catherine Métais,  
CPC Romo  
[Catherine.metais1@ac-orleans-tours.fr](mailto:Catherine.metais1@ac-orleans-tours.fr)

