



2 secondes !

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

N°2, avril 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

Et si à l'école...

- On partageait son dernier coup de cœur musical, littéraire...
- On essayait les post-it à mots doux...
- On tentait un dessin partagé !

Une brochure...



...les balades Sologne Nature !

Liste des choses À FAIRE!

- * Méditer : « Plaire à tout le monde, c'est plaire à n'importe qj. » (Sacha Guitry)
- * Savoir dire non quand on en a envie
- * Accepter de se reposer
- * S'aimer pour ce qu'on est
- * Ecouter ses besoins et ses limites
- * Accueillir ses émotions comme des indicateurs
- * Partager ses soucis

Les bienfaits du yoga ...

- * Une meilleure souplesse, et flexibilité du corps,
- * Plus de tonicité,
- * Lutte contre le stress, l'anxiété,
- * Amélioration de la concentration,
- * Une augmentation de la confiance en soi.



Yoga | Down Dog

