

Atelier sophrologie

- Actualité - Action culturelle - Archives -



Date de mise en ligne : mardi 25 février 2014

Copyright © Lycée Porte de Normandie - Tous droits réservés

Cette année le lycée Porte de Normandie, dans le cadre de l'accompagnement personnalisé des Terminales du LGT, a souhaité mettre en place un atelier « Sophrologie, préparation au Baccalauréat ».

Atelier animé par Madame Peggy DUPUIS, Sophrologue caycédiennne.

La sophrologie est une discipline scientifique permettant à l'individu de faire appel à ses capacités et potentiels afin de maîtriser, en pleine conscience, un équilibre entre le corps et l'esprit.

Prise de conscience de la respiration, intentionnalité, relâchement musculaire sont autant d'outils favorisant la perception de ce qui se vit en nous. L'entraînement sophrologique invite l'individu à vivre harmonieusement avec lui-même ainsi que dans son environnement.

Cette année le lycée Porte de Normandie, dans le cadre de l'accompagnement personnalisé des Terminales du LGT, a souhaité mettre en place un atelier « Sophrologie, préparation au Baccalauréat ». Le protocole proposé a pour objectif d'aider les futurs bacheliers à maîtriser leurs émotions, accroître leurs facultés de concentration, dédramatiser l'épreuve, se projeter positivement et d'une manière générale à se sentir bien dans leurs têtes et dans leurs corps tout au long de cette année charnière.



Les séances ont lieu une fois par semaine, en groupe d'une vingtaine d'élèves.

L'accompagnement sophrologique offre aux jeunes une parenthèse existentielle dans leur vie scolaire, moment privilégié de rencontre avec soi-même.