



Enghien, le 14 septembre 2020

A l'attention des parents d'élèves de 3^{ème}

Atelier relaxation - méditation

Un atelier relaxation-méditation est proposé aux élèves de 3^{ème} sur le temps du midi. Il est animé par Mme M'BA, professeure de mathématiques et aborde des thèmes relatifs aux neurosciences : le sommeil, le biorythme, l'attention en classe...

Lors de cet atelier, les élèves apprendront notamment à gérer leur stress et leurs émotions, et à se détendre dans une démarche d'approche des neurosciences.

Cet atelier débutera le 21 septembre et se tiendra le lundi de 12h35 à 13h15. Les élèves, 8 ou 9 élèves par session de 4 ou 5 séances, pourront participer sur la base du volontariat ou recommandation d'un professeur.

Il est évident que les élèves qui s'inscrivent doivent être assidus et doivent respecter les mêmes règles que durant les cours (respect du personnel et du matériel).

L'atelier se tiendra selon les règles sanitaires exigées : port du masque et distanciation obligatoire.

Souhaitant que ces propositions répondent à vos attentes, nous vous prions de recevoir, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments dévoués.

L.GARSAULT

Directrice Collège

F. RONSMANS

Chef d'établissement