

## Enseignements et activités complémentaires

# Yoga et bien être

- **Cycle** : collège
- **Objectif** : aborder l'année avec sérénité
- **Programme** : la pratique du yoga apporte aux élèves de nombreux bénéfices. On peut facilement évoquer la concentration, une meilleure gestion de leur émotion, du stress ou le développement d'une plus grande confiance en soi pour ne citer qu'eux. C'est une réponse efficace au stress, aux distractions et autres éléments qui perturbent leur attention et bien sûr nuisent à l'apprentissage et à leur bien-être.
- **Nombre d'heures** : 10 séances d'1h / semestre (les semestres sont indépendants)
- **Période** : 1<sup>e</sup> semestre : de fin septembre à décembre – 2<sup>e</sup> semestre : de janvier à avril
- **Jour/heure** : pause méridienne 12h-13h (jour à définir)
- **Tarif** : 60€/semestre
- **Inscription** : en septembre pour le 1<sup>e</sup> semestre et en décembre pour le 2<sup>e</sup> semestre. Sur le site internet pour demander le bulletin d'inscription. Le bulletin complété ainsi que les chèques seront à rapporter à Mme Labrunhie lors des permanences organisées dans la cours du collège.

Julie Labrunhie, Coordinatrice de projets

Lycée STANISLAS 1, Place Stanislas CS 70046 06414 CANNES CEDEX

☎ : 04 93 06 56 28 📠 : 04 93 06 48 02 ✉ : jlabrunhie@stanislas-cannes.com