

Lycée d'Artagnan,
Nogaro
Projet supervisé
par Mr Bergan

ATELIERS MEDITATION ET SHIATSU



Améliorer la gestion du stress

**4 ATELIERS DE PRATIQUES EN
GROUPE À DESTINATION DES ÉLÈVES**

Animés par Angel, intervenante bénévole formée
et expérimentée de l'Association Créa&Soi
et Camille, praticien Shiatsu expérimenté.



Objectifs des séances



Confiance en soi

Détente

Respect des autres

Apprentissages psychosociaux

Lâcher-prise

Gestion du stress

Respect de soi

**Pratiques de
shiatsu**

**Pratiques de
méditation
laïque**

Techniques d'auto-massages pour :

- prendre conscience des zones de tensions et les relâcher
- redonner de la vitalité

Techniques de massages Shiatsu en binôme (travail sur le dos et les bras) pour :

- développer l'écoute de l'autre
- respecter ses propres limites et celles de l'autre
- favoriser la confiance en soi et la confiance en l'autre
- expérimenter une détente profonde

Techniques de respiration pour :

- expérimenter un état de détente profond
- développer ses capacités d'attention et de concentration
- améliorer la gestion du stress

Méditations guidées pour :

- développer ses compétences émotionnelles
- renforcer l'estime de soi
- développer ses compétences relationnelles