

Relaxation

Les effets sur les élèves

Ces séances visent à détendre le corps, mais aussi l'esprit. Cela permet d'avoir une attention accrue pour les apprentissages. Après un exercice intellectuel ou physique plus ou moins intense, la relaxation permet à l'élève de recharger ses batteries.

Se relaxer, des conseils pratiques :

AVANT LA SÉANCE DE RELAXATION

Choisir un lieu adapté : Privilégier un endroit calme, isolé du bruit et bien chauffé.

La pénombre: Privilégier la semi-obscurité pour faciliter la concentration.

Des vêtements suffisamment chauds : Privilégier des vêtements confortables à manches longues (le fait de rester allongé refroidit légèrement le corps).

PENDANT LA SÉANCE DE RELAXATION

La position au choix et l'immobilité:

Privilégier une position allongée sur le dos, les bras le long du corps, les jambes légèrement écartées. Certains préféreront être allongés en position ventrale, fœtale ou autre.

Garder le silence et être à l'écoute est important pour se relaxer.

Privilégier la fermeture des yeux sans l'exiger.

Laisser la possibilité aux élèves de s'endormir ou d'arrêter la séance.