

YOG'ADOS	
Responsable(s)	B. Huwiler
Quoi ?	Postures, respiration, relaxation, ...
Quand ?	<p>Mercredi à la place de l'étude de midi</p> <p>Session d'automne (octobre-novembre-décembre) et session de printemps (mars-avril-mai)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11h50-12h20 - 12h45-13h15
Délai d'inscription ?	Aucun
Où ?	Salle 219
Matériel	Aucun
Programme	<p>Exercices de postures et respiration pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la concentration - Améliorer la posture du dos lors de la croissance - Calmer l'agitation - Gestion des émotions (exemple : stress lors d'évaluations) - Améliorer la qualité du sommeil
Nombre de participants	<p>Maximum 6 élèves de 11h50 à 12h20</p> <p>Maximum 6 élèves de 12h45 à 13h15</p>
Prix	--
Inscription	Le jour-même à l'étude de midi auprès du maître qui surveille l'étude de midi.
Autres remarques	<p>L'élève scanne sa carte en ET1 ou ET2 et demande la permission au maître d'étude de rejoindre la salle 219. Chaque semaine, 12 élèves au choix pourront participer au deux cours proposés sur le temps de midi.</p> <p>Pas de tenue particulière. L'élève vient avec ses chaussons (comme à l'étude midi).</p>

Pour toute information complémentaire, veuillez -vous adresser directement au responsable de l'activité : Barbara Huwiler

Site de l'école :

www.co-gruyere.ch → Activités → Activités Riaz → Activités facultatives