

YOG'ADOS

INFORMATIONS	
	
Responsable(s)	Barbara Huwiler barbara.huwiler@edufr.ch
Quoi ?	Postures, exercices de respiration, relaxation
Quand ?	Jeudi midi (11h50-12h20) ou (12h45-13h15) - Session d'automne : 2 octobre au 18 décembre 2025 - Session de printemps : 5 mars au 28 mai 2026
Délai d'inscription ?	Aucun
Où ?	En salle 219
Matériel	Aucun matériel. Aucune tenue particulière.
Programme	- Exercices de postures, respiration et relaxation pour : - Améliorer la concentration - Améliorer la posture du dos lors de la croissance - Calmer l'agitation - Gérer les émotions (ex : stress lors d'évaluations) - Améliorer la qualité du sommeil
Nombre de participants	Maximum 8
Prix	Gratuit
Inscription	- Aucune inscription. - L'élève vient au cours Yog'ados en chaussons et scanne sa carte d'étudiant comme à l'étude midi. - Les élèves peuvent se préinscrire chaque semaine en écrivant un mot sur Teams/conversations à Barbara Huwiler. Ils s'engagent à venir au cours.
Autres remarques	Les élèves qui ne respectent pas les consignes du cours peuvent se voir exclus du cours et se rendent à l'étude.

Pour toute information complémentaire, veuillez-vous adresser directement au(x) responsable(s) de l'activité.

Site de l'école :

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