

- permettre à l'élève d'apprendre à reconnaître une émotion et son intensité, d'identifier les sensations liées à cette émotion
3. *Les principes tolèques appliqués aux enfants*
- étude de certains chapîtres et travail sur la gestion du comportement (base pour les règles de vie de la classe)
4. *Séance de yoga une fois par semaine*
- pratique en atelier avec des élèves de CE 1 et CM1/CM2 dans le jardin de l'école, sur un tapis

Effets attendus

- vivre, accepter et accueillir ses émotions et ressentis
- réussir à se centrer, à se rééquilibrer et canaliser leur énergie
- réussir à mieux gérer ses émotions
- augmenter sa confiance et son estime de soi
- améliorer sa concentration en classe

Enseignants référents

Mme Minne

