



LES ATELIERS  
SAINT LOUIS

## ATELIERS BIEN-ÊTRE & DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Dans les écoles  
élémentaires, secondaires et supérieures

### POUR ELEVES & ENSEIGNANTS

yoga, relaxation, méditation, réduction du stress, habiletés sociales,  
gestion des émotions, attention, concentration, affirmation de soi, écriture, philo...

Les ateliers Saint Louis proposent de mettre en place dans votre école  
des ateliers de bien-être et de développement personnel dirigés  
par des animateurs expérimentés. Les intervenants offrent plusieurs formats  
d'ateliers ou de programmes pour répondre aux besoins de l'établissement.

#### ATELIERS YOGA

Au travers des postures de yoga, on comprend mieux son corps  
et ses ressentis. Le yoga aide à développer ses capacités de  
concentration, à relâcher les tensions et à savoir s'apaiser.  
Ralentir, vivre pleinement le présent, en canalisant son énergie.

Ateliers d'1 heure

15 participants maximum

Tenue souple recommandée

Programme en  
6 ateliers d'1 heure  
15 participants maximum

#### PROGRAMME MINDUP

Sur ce programme, on s'entraîne à la relaxation et la méditation  
de pleine conscience : cultiver l'attention, apprivoiser ses  
émotions, se sentir bien avec soi et les autres... Déjà au  
programme de nombreux établissements scolaires.

#### PROGRAMME GECOS

Ce programme d'entraînement aux habiletés sociales permet  
d'apprendre à communiquer avec les autres ou à gérer un  
problème. Réduit l'anxiété sociale, améliore la gestion des  
conflits ou de l'hyperactivité.

Programme en  
12 ateliers d'1 heure  
15 participants maximum

### NOUS CONTACTER

Ateliers Saint Louis

37 avenue Saint Louis - 94210 Saint Maur des Fossés

[ateliers@acomplix.fr](mailto:ateliers@acomplix.fr)

07 83 34 67 76

[www.atelierssaintlouis.fr](http://www.atelierssaintlouis.fr)