



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'entrainement 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@acomplice.fr

07 83 34 67 76

www.atelierssaintlouis.fr