Activité à faire seul

Profitons des vacances pour nous détendre un peu !

L'objectif de cet exercice est de profiter de moments de satisfaction qui peuvent passé inaperçus au quotidien afin de développer les compétences de vie de bien-être, en particulier le bien-être émotionnel. Cette activité est à adapter à la maison, puisqu'elle ne sera pas faite dans le cadre du lycée.

COURS 1 – LE BIEN-ÊTRE

MOMENT DE PARTAGE

Avez-vous déjà fait quelque chose de si intéressant que vous n'avez pas vu le temps passer ? C'est le cas quand nous avons un sentiment profond de joie et de satisfaction à faire quelque chose qui nous réalise, où nous nous sentons utiles ou face à un défi. Alors, si nous en profitions pour nous amuser au cours de l'activité ?

Avec l'aide de votre professeur, formez un grand cercle avec vos collègues. Dans cet exercice, nous allons nous faire l'oreille et bouger un peu.



N'oublies pas de choisir la musique ou une playslist que tu mettras en marche dès que tu seras prêt/e !

Le mot d'ordre est : se détendre !

