

# **Atelier de bien-être et de détente**

## ***Buts de cet atelier?***

Apprendre des méthodes simples de relaxation, de respiration, de yoga, de détente musculaire, de visualisation créatrice, des techniques pour améliorer son sommeil.

## ***Quand?***

L'atelier de bien-être et de relaxation a lieu actuellement du lundi au jeudi pendant la 2e pause du matin de 11h10 à 11h25 en N09 (sauf mardi 9h20-9h40)

## ***Quel déroulement?***

Les élèves s'asseyent sur des coussins de méditation ou des chaises, se couchent sur des matelas, goûtent au calme et à de la musique apaisante, dans une pièce dans une demi-obscurité, puis débutent l'activité proposée. (Chaque semaine, découverte d'une nouvelle méthode)

## ***Pour qui?***

Tous les élèves de toutes les classes sont bienvenu.e.s!

## ***Où?***

En salle N09

## ***Par qui?***

L'atelier de bien-être et de relaxation est organisé par Frau Kalivoda Frau Moepedi et Mme Paul-Mauris.

## ***Quelles connaissances?***

Il n'est pas d'avoir des connaissances préalables dans ces domaines.

## ***Comment s'inscrire?***

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire auparavant. Chaque élève choisit de venir, quand il en ressent le besoin.

## ***Quel matériel apporter?***

Aucun...Le matériel nécessaire est mis à disposition.

**☺ Bonne santé à toutes et à tous et au plaisir de vous rencontrer à notre espace de bien-être et de relaxation! ☺**

# **Workshop für Wohlbefinden und Entspannung**

## ***Ziele dieses Workshops?***

*Einfache Entspannungsmethoden, Atemübungen, Yoga, Muskelentspannung, kreative Visualisierung und Techniken zur Verbesserung des Schlafs erlernen.*

## ***Wann findet der Kurs statt?***

*Der Workshop für Wohlbefinden und Entspannung findet derzeit von Montag bis Donnerstag in der zweiten Pause von 11:10 bis 11:25 Uhr in N09 statt (außer Dienstag 9h20-9h40)*

## ***Wie ist der Ablauf?***

*Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf Meditationskissen oder Stühle, legen sich auf Matratzen, genießen die Ruhe und die beruhigende Musik in einem halbdunklen Raum und beginnen dann mit der vorgeschlagenen Aktivität. (Jede Woche wird eine neue Methode vorgestellt).*

## ***Für wen ist es geeignet?***

*Alle Schülerinnen und Schüler aller Klassen sind herzlich willkommen!*

## ***Wo ist das?***

*In Raum N09*

## ***Von wem?***

*Der Wellness- und Entspannungsworkshop wird von Frau Kalivoda, Frau Moepedi und Frau Paul-Mauris organisiert.*

## ***Welche Kenntnisse?***

*Keine Vorkenntnisse sind in diesen Bereichen erwartet.*

## ***Wie kann ich mich anmelden?***

*Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeder Schüler/jede Schülerin entscheidet selbst, wann er/sie kommt und wann er/sie es für nötig hält.*

## ***Welche Materialien muss ich mitbringen?***

*Keine... Die benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt.*

**☺ Wir wünschen euch allen eine gute Gesundheit und freuen uns darauf, euch in unserem Wellness- und Entspannungs-AG zu treffen! ☺**