

Pour les collégiens et les lycéens

ATELIER CREATIF

- ° apprendre à se recentrer et gérer son stress
- ° se faire confiance et découvrir ses capacités
 - ° mieux se connaître pour mieux s'orienter
- ° oser exprimer ses besoins et affirmer ses envies

°

par

des exercices corporel et respiratoire, de la relaxation,
des créations personnelles et collectives de mandalas