

ATELIER BIEN-ÊTRE

De prof à prof :

Pensons,
enfin,
à Nous !

Grâce à cet atelier,
découvrez des clefs pour enseigner en toute sérénité.
Relâchez vos tensions, apaisez votre anxiété et rayonnez à nouveau auprès
de vos élèves.

Enseigner doit être une source de plaisir et d'énergie :
remplissons ensemble notre cartable de bien-être.



Prendre soin de soi
pour mieux
enseigner.

dimanche

5 octobre 2025

10h00 - 12h00

53 rue du Bourg
Maison des associations
45520 - Gidy

Atelier collectif

- Techniques de relaxation
- Techniques respiratoires et vocales
- Gestion de l'anxiété
- Conseils et outils concrets de gestion émotionnelle



40 €/personne + 5 € d'adhésion à l'association

Information/Inscription:

Mme JAMAIN : Intervenante
amusicarts45@gmail.com
Agnès DUPRE - 06.87.31.59.29
latelierdubienetre.gidy@gmail.com

