

Terrarium à l'atelier « zen » du jeudi midi

Chaque jeudi midi, pendant 30mn, un petit groupe d'élèves de 5^{ème} participe à cet atelier de détente. Cela se déroule en deux temps : d'abord, il est proposé un moment de relaxation avec des exercices de respiration et quelques mouvements de yoga, puis les élèves peuvent faire une activité libre dans le calme.

Cette année, les élèves ont pu s'essayer, entre autres, à différents arts : la calligraphie et le mandala (à colorier) avec la réalisation de marque-pages, l'origami et même le tricot !

A l'occasion de Noël et Pâques, ils ont créé des photophores et des cartes décorées.

Ils ont également pu découvrir l'art du jardin zen (éphémère) et jeudi dernier, ils ont réalisé un petit terrarium dont ils peuvent être fiers. Les sourires se voient derrière les masques !

Bref, l'atelier « zen » permet aux élèves de passer un bon moment relaxant et créatif.

Anne Giot.

