



Mini-atelier : Atelier "micropauses" avec notamment la thématique du bâillement
14h30-15h00

Description : Pendant les leçons, les élèves doivent rester concentrés longtemps et mémoriser un grand nombre de nouvelles notions. C'est pourquoi une activité "micropause" leur permet de se décontracter, de souffler, puis de repartir dans le travail avec une nouvelle énergie. Utile aussi pour des personnes qui travaillent de longues heures dans un bureau. Cet atelier permettra - entre autres - de se décontracter par le bâillement.

Intervenant :
Serge Pralong



Contact de référence :

Nathalie Brunel
brunel@bersot.ch
tel : +41 79 671 89 41

