

## Mars-avril :

### Les privilèges :

Lors de chaque cours de religion/citoyenneté, les élèves sont invités à respecter 5 règles d'or pour vivre ensemble. Au bout de plusieurs leçons, les élèves ayant toujours respecté ces 5 règles ont la possibilité de choisir un privilège parmi une liste qu'ils ont eux-mêmes établis en début d'année.

Jade, ici, a opté pour le partage (lecture) d'une histoire qu'elle a aimé.

Il y a également : une séance massage pour la classe, un bonbon, un temps de récré avec Mme Aurelie, un coloriage, partager une chanson que l'on aime, un film/ un court métrage en rapport avec le cours abordé, choisir son équipe pour une activité de groupe, Mme Aurelie écrit une feuille d'exercice à ma place, un moment magique (méditation/relaxation/pleine conscience)...

### La méditation du cœur :

Chaque classe a eu la chance d'accueillir, Charlotte Buisseret pour deux séances de « Heartfulness ». Après une brève explication de ce qu'est la relaxation/ la méditation, Charlotte a montré (à l'aide de plusieurs sachets qui renfermaient un cœur en pierre) aux enfants l'importance de retirer les couches émotionnelles qui se sont posées sur le cœur. Les enfants ont pu ensuite vivre l'expérience de la relaxation guidée. Chaque enfant a son rythme découvrira les bienfaits de cette méthode visant une meilleure concentration, une gestion des émotions, un sentiment profond de bien-être. Elle leur a proposé de construire un petit endroit à la maison où ils se sentent bien afin de pouvoir y aller régulièrement et prendre le temps de fermer les yeux pour se reconnecter avec son cœur.