

## LIENS. Sophrologie à l'école, témoignages de jeunes et d'enseignants

Les enfants peuvent rapidement sentir les bienfaits de la sophrologie ou du yoga non seulement dans leur monde intérieur (meilleur sommeil, angoisses qui disparaissent...) mais également dans leurs apprentissages (meilleure concentration, mémoire, etc). Voici quelques liens.

---

### Reportage TV - Témoignages de jeunes.

via <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y7K5QzM26ps">Bienfaits de la sophrologie pour les enfants - YouTube</a>

Un reportage du 30 septembre 2016, le 20h, TF1.

---

### De la méditation pour remplacer les heures de colle au collège.

Par Rafaela Biry-Vicente, France Bleu Nord et France Bleu - Lundi 14 novembre 2016 à 10:25

Au collège de Gaulle de Jeumont dans le Nord, depuis la Toussaint, les élèves punis font de la méditation pendant les heures de retenue, un moyen de calmer les élèves les plus violents et turbulents.

Sur la porte de la salle de cours un panneau très coloré peu conventionnel prévient "**Ne pas déranger, méditation en cours, bonheur et bien-être en téléchargement**", c'est ici que depuis le début du mois de novembre, les élèves punis normalement pour une heure de retenue viennent faire de la méditation !

Un défi proposé par Marie-Aude Lanniaux, prof de français au collège de Gaulle de Jeumont près de Maubeuge (classé en réseau d'éducation prioritaire)."

L'article complet est [ICI](#).