

L'ambiance
de la classe est
plus calme quand
les enfants savent
s'écouter!

Des écoliers très "ZEN"

Les élèves de l'école Fénelon Notre-Dame à La Rochelle (Charente-Maritime) découvrent les bienfaits de la méditation.

Les yeux fermés, le corps détendu, les enfants de la classe de CM1 se concentrent sur leur respiration. La méditation les aide à mieux contrôler leurs émotions et à diminuer leur stress.

Comme ces élèves, depuis septembre 2019, tous les écoliers de La Rochelle pratiquent la méditation grâce au programme Zamizen. C'est la première ville de France à proposer cela!

actu

Du 23 au 28 mars,
c'est la semaine de la presse à l'école.
Cette année, le thème est « l'information sans frontières ».

Combien de temps passent les enfants à lire des magazines, chaque semaine ?

1 heure 2 heures 4 heures

Réponse : 4 heures ! (Source : enquête Junior Connect 2018.)

