

SALLE SHANTI

A quoi sert la salle Shanti ?

On peut y pratiquer :

- ★ Le yoga
- ★ La respiration
- ★ La relaxation
- ★ La méditation
- ★ Le dessin: coin mandala
- ★ La lecture: coin lecture avec les livres de la salle

NB : l'utilisation des sangles en positions inversées se fait uniquement avec un encadrant expérimenté.

Quand peut-on y aller ?

Pour tous : lorsqu'il y a le drapeau ॐ (Aum) dans l'escalier extérieur et qu'un adulte encadrant vous accueille à l'intérieur.

Pour le secondaire : le planning est également affiché en salle d'étude.

Combien d'élèves peuvent rentrer en même temps ?

Au primaire : 6 assis à l'atelier créatif + 8 sur les tapis de yoga maximum.

En secondaire : 10 maximum.

Quelles sont les règles de la salle Shanti ?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Quitter les chaussures | <input type="checkbox"/> Pas de téléphone à l'intérieur |
| <input type="checkbox"/> Respecter le lieu et les personnes qui y sont | <input type="checkbox"/> Pas de nourriture |
| <input type="checkbox"/> Silence ou parler à voix basse | <input type="checkbox"/> Pas de travail |
| <input type="checkbox"/> Ranger le matériel après utilisation | <input type="checkbox"/> Pas pour s'amuser entre copains |
| | <input type="checkbox"/> Pas de pieds sur le mandala |

Une envie de travailler une posture spéciale mais difficile ? Besoin d'aide ?

Vous pouvez demander à l'une des personnes responsables.

Vous aimeriez que la salle soit ouverte régulièrement pendant l'une de vos permanences ?

Parlez-en à l'une des personnes responsables !

Infos :

Ateliers gestion du stress des examens à venir pour le secondaire

La Shanti Team: Amélie, Glenn, Jenny, Karen, Maelle, Magali, Stéphanie

Mode d'emploi

	Je suis un élève	Je suis un adulte encadrant
J'arrive	<ul style="list-style-type: none">★ J'accède à la salle Shanti par l'escalier extérieur★ Je quitte mes chaussures et les range dans un casier★ Je rentre en silence★ J'inscris mon nom et ma classe sur l'ardoise	<ul style="list-style-type: none">★ J'installe le drapeau Aum★ J'allume la clim si besoin★ Je vérifie que les élèves inscrivent leur nom et leur classe sur l'ardoise en arrivant et l'efface en sortant★ Je veille à la sécurité des élèves
Je pars	<ul style="list-style-type: none">★ Je range le matériel utilisé★ J'efface mon nom de l'ardoise★ Je pars en silence	<ul style="list-style-type: none">★ Je préviens les élèves 5 mn avant la fin de la session pour qu'ils rangent★ Je range les briques dans le placard★ J'éteins la clim★ Je ferme le placard avec le cadenas★ Je range le drapeau Aum

En cas d'alerte !

Les élèves suivent les consignes de l'adulte encadrant

L'évacuation se fait par l'escalier extérieur

L'adulte encadrant emmène l'ardoise pour faire l'appel sur le point de réunion dans la cour

Matériel disponible :

En libre-service:

- ★ Tapis de yoga
- ★ Bolsters
- ★ Coussins
- ★ Fiches de postures
- ★ Livres

Sur demande:

- ★ Briques
- ★ Sangles
- ★ Livre d'or