**

**Professionnels de l'éducation, humains avant tout !**

Nous espérons que cette animation vous a inspiré. Et maintenant, c’est à vous de poursuivre ! Voici une petite fiche pour vous donner toutes les clés pour vous lancer.

# Présentation de l’animation

S'étirer, enlever ses tensions physiques et émotionnelles, échauffer ses cordes vocales, se ressourcer, se revitaliser, se poser: c'est indispensable quand on est un profesionnel de l'éducation !

Pour cela, différents alliés de votre bien-être sont à votre disposition:

* Alliés internes: votre corps, votre respiration, vos émotions, vos pensées, votre système de valeurs/forces/qualités...
* Alliés externes: votre (auto)organisation, vos relations, votre façon de communiquer...

Dans cet atelier, nous avons fortifié et “chouchouté” nos alliés internes (corps, émotions, pensées) via des « routines » du matin, du midi et du soir !

* Routine du matin pour démarrer du bon pied

Epaules; nuque/cervicales; étirement latéral; mâchoire; langue; souffle “poussière”; “moto”; lissage dans le sens des méridiens; intention.

* Routine du midi pour se poser et/ou se revitaliser

Exercice “5-4-3-2-1”; le “guerrier” (+ respiration alternée)

* **Routine du soir pour vider les tensions physiques et émotionnelles**

Le “moulin”; se secouer; harmoniser et s’étirer (ciel-terre); respiration “puissance 4”;

“douche réelle ou imaginaire” de son besoin du moment; gratitude.

=> Retrouvez ces différentes routines détaillées dans 3 vidéos ainsi que le fichier pour les réaliser au quotidien: https://www.zenetprof.com/educatec2021

Merci d'être présents au quotidien pour nos enfants (petits, moyens et grands !).

Préservez-vous !

# Matériel et outils utilisés

Juste notre corps, de l'eau et éventuellement une chaise.

# Public cible de cette animation

Tout public

# Autres informations utiles (temps de mise en place, difficultés à prévoir)

* Pensez à bien vous hydrater très régulièrement (veillez aux éventuelles carences et manque de sommeil...)
* Pensez petit et régulier !

Faire une seule des propositions vue dans l’atelier tous les jours, c’est déjà très bien !

Petit à petit, vous pourrez la remplacer par une autre proposition ou ajouter les propositions les unes aux autres.

* Tel votre brossage de dents, réalisez votre hygiène émotionnelle quotidiennement de façon préventive et surtout continuez même les jours où vous êtes fatigués…*surtout les jours où vous êtes fatigués !*
* Le mot clé : soyez bienveillant avec vous-même !
* Il est évident que ces quelques outils sont loin d'être suffisants pour rester Zen & Prof mais ils sont tout de même indispensables ! Chaque personne étant unique, il sera pertinent d'expérimenter diverses approches pour repérer quelle est celle qui vous épaule le plus à cet instant.

# Intervenant

Nom de l’intervenant : Aurélia Le Royer

Pour retrouver l’intervenant :

Mail : [contact@zenetprof.com](mailto:contact@zenetprof.com)

Site : [www.zenetprof.com](http://www.zenetprof.com/)

Groupe facebook : <https://www.facebook.com/groups/zenetprof>