

# Du yoga à l'école Plein Soleil

Tous les élèves et leurs parents sont conviés à une séance d'envergure pour apprendre à se détendre!

Hérouxville, le 27 novembre 2017 - Le 20 novembre dernier, tous les élèves de l'école Plein Soleil de Hérouxville et leurs parents ont été conviés à une grande activité de yoga animée par une professeure réputée, madame Janny Charbonneau.

Des séances de yoga de moindre envergure avaient déjà été organisées pour permettre à certains élèves qui paraissaient anxieux et stressés de se calmer et de relaxer. Devant l'intérêt soulevé par cette belle initiative, l'enseignante de la classe de 1<sup>re</sup> et de 2<sup>e</sup> année, madame Marie-Ève Brodeur, et la stagiaire, madame Jolyane Champagne, ont décidé de rassembler l'ensemble des élèves de l'école et leurs parents autour d'une importante activité de méditation. L'après-midi s'est clôturé par une délicieuse dégustation de brochettes de fruits.



Les élèves et le personnel de l'école Plein Soleil désirent remercier madame Charbonneau pour la qualité de son animation ainsi que l'épicerie Métro de Saint-Tite qui a gentiment accepté de défrayer le coût des fruits.

Souhaitons que ce projet incite maintenant les élèves et leurs familles à trouver des moments pour se détendre.

Sources : Marie-Ève Brodeur, enseignante et Jolyane Champagne, stagiaire, école Plein Soleil, Tél. 418 365-5096  
Renée Jobin, coordonnatrice aux communications, C. s. de l'Énergie, Tél. : 819 539-6971, poste 2340

Conjuguons nos forces au présent  
pour un avenir réussi!