



Témoignages d'élèves sur l'atelier médiation au collège Marcel Goulette

Ça m'a apporté beaucoup de calme.

Ça m'a fait oublier mes problèmes.

La méditation m'a relaxé et déstressé. Je pense qu'il faut s'en souvenir pour mieux réfléchir dans les situations compliquées.

La méditation m'a apaisé et j'ai trouvé une sérénité dans ma vie de tous les jours.

La méditation a calmé la classe et nous a reposé.

La méditation ça m'a permis de me concentrer.

Ça m'a permis de libérer des émotions mais ça ne m'a pas forcément calmé. C'était une bonne expérience.

La méditation m'a apporté de la détente, un soulagement, être lié avec son soi intérieur.

La relaxation m'a apporté beaucoup de bien être et de la détente surtout que pendant cette période j'étais très tendue, très stressée par rapport au théâtre. J'ai beaucoup apprécié même si ça a duré peu de temps.

Après la méditation je me sentais reposé et calme.

La relaxation était bien car elle nous a fait du bien et nous a aidé à nous concentrer.

Ça me donnait envie de dormir.

Après la méditation je me sentais fatiguée.

La relaxation était bien car elle m'a détendu.

Cet atelier m'a fait du bien et j'arrive à mieux me concentrer en classe, je suis plus attentif. Je suis content d'avoir découvert cet atelier.

Par rapport à la méditation je me suis sentie très calme et c'était très agréable.