

Newsletter



Projet Erasmus : Calm in the Storm Mobilité Portugal à Miraflores

PAGE 1 CLUB ERASMUS

23 FÉVRIER 2026

Dans le cadre du programme Erasmus+ KA210, le projet « **Calm in the Storm** » a réuni des élèves et enseignants autour d'une thématique essentielle : le bien-être, la pleine conscience et la cohésion au sein de la communauté scolaire.

Cette mobilité, organisée au Portugal du 19 au 22 janvier, a permis aux participants de découvrir comment cultiver le calme intérieur au cœur du quotidien, tout en favorisant l'ouverture culturelle et le vivre-ensemble.

La semaine a débuté par une réception officielle à l'école, suivie d'activités brise-glace pour faciliter l'intégration.

Des jeux interactifs ont permis à chaque groupe de présenter ses jeux préférés ainsi que des jeux traditionnels portugais, créant une atmosphère conviviale et dynamique.

Un atelier « Bien-être ensemble » a introduit les élèves à une séance de yoga, soulignant l'importance de la respiration, de la détente et de la connexion corps-esprit.

Intégrer la pleine conscience au quotidien

Les participants ont expérimenté :

- Des pratiques de méditation dynamique
- Des exercices favorisant l'attention et la concentration
- Des danses traditionnelles portugaises, mettant en avant la conscience corporelle et l'harmonie entre le corps et l'esprit

Cette approche a démontré que le bien-être peut être développé à travers des gestes simples, intégrés dans la vie de tous les jours.



Newsletter

Projet Erasmus : Calm in the Storm

Mobilité Portugal à Miraflores

PAGE 2 CLUB ERASMUS

23 FÉVRIER 2026

Culture et intégration

Une visite culturelle à Sintra et Cascais a permis aux élèves de découvrir le patrimoine portugais, notamment la célèbre Quinta da Regaleira. Ce moment d'immersion culturelle a renforcé les liens du groupe tout en offrant un espace de réflexion dans un cadre inspirant et chargé d'histoire.

Art, réflexion et évaluation

La dernière journée a été consacrée à l'art et à la réflexion. Les participants ont visité le Museu de Arte Contemporânea, explorant le lien entre création artistique et bien-être émotionnel. Un temps de bilan et d'évaluation a ensuite été organisé dans le quartier culturel de Belém

Une expérience pour apprendre à rester calme dans la tempête

« Calm in the Storm » a offert bien plus qu'une simple mobilité européenne.

À travers le yoga, la méditation, l'art, la danse et les échanges interculturels, les élèves ont appris à :

- Mieux gérer leur stress
- Développer l'écoute et l'empathie
- Renforcer leur sentiment d'appartenance
- Découvrir d'autres cultures dans un esprit d'ouverture

Une expérience humaine forte, qui rappelle qu'au cœur de la tempête du quotidien scolaire, il est toujours possible de trouver un espace de calme, de partage et de croissance personnelle.

