Protocole de courte pause (interclasse) à placer à la fin ou au début de chaque cours en ligne.

* Chacun choisit une ou des actions à effectuer selon le temps dont il dispose et son ressenti.
* A moduler compléter ou transformer en se posant des questions du type : Qu’est-ce qui me détend ? me calme ? me réveille ? m’aide à me concentrer ?….
* En l’absence de cours en ligne ou à consulter sur Leia pensez à rabattre ou éteindre l’écran de votre ordinateur et/ou téléphone