



HEALTHY MIND - HEALTHY BODY

Workshop de well-being în Săptămâna Verde la Colegiul Tehnic "Gheorghe Asachi" Focșani

În data de 31 martie 2026, elevii Colegiului Tehnic „Gheorghe Asachi” din Focșani au participat la workshop-ul HEALTHY BODY – HEALTHY MIND, o activitate dedicată echilibrului între corp și minte. Invitatul special al evenimentului a fost **Jane Constantin**, fondator al **Jane**

Therapy Yoga, care a oferit elevilor sfaturi practice și exerciții de bază pentru un stil de viață mai sănătos și mai echilibrat.



Activitatea a avut ca scop promovarea unui stil de viață sănătos, încurajarea mișcării, descoperirea unor metode simple de relaxare și gestionare a stresului, dar și formarea unor obiceiuri benefice pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor. Totodată, organizatorii și-au propus să contribuie la crearea unei comunități școlare mai echilibrate, bazate pe grijă față de sine și față de cei din jur. Prin intermediul unui interviu, **Jane Constantin** a împărtășit elevilor motivația sa de a participa la această activitate. Aceasta a subliniat că îi place





Finanțat de
Uniunea Europeană

să lucreze cu tinerii și consideră important ca aceștia să descopere mindfulness-ul și yoga de la o vârstă fragedă, mai ales în contextul stresului cu care se confruntă adolescenții în prezent.

În opinia sa, astfel de activități sunt esențiale pentru elevi, deoarece îi ajută să devină mai calmi, mai concentrați și mai conectați cu propria persoană. Ea a explicat că începe fiecare sesiune cu exerciții simple de respirație și o introducere relaxantă, pentru a crea un spațiu sigur și confortabil pentru participanți. Printre abilitățile pe care își dorește ca elevii să și le dezvolte se numără **conștientizarea, concentrarea și încrederea în sine**, dar și **capacitatea de a se relaxa și de a-și asculta propriul corp și propria minte**. Ca sfat pentru elevi, Jane a evidențiat importanța pașilor mici și constanți, încurajându-i să aibă



încredere în ei și să nu se compare cu ceilalți.

Un mesaj important transmis de aceasta a fost acela de a reveni mereu la respirație, considerând că aceasta poate aduce calm și claritate în orice moment. De asemenea, i-a îndemnat pe adolescenți să fie răbdători cu ei înșiși, să exploreze și să își descopere pasiunile fără presiune. Elevii participanți au împărtășit, la rândul lor, experiența trăită în cadrul workshop-ului.





Ștefania Micu, elevă în clasa a X-a D, a afirmat că după exerciții s-a simțit mai fericită și mai bine dispusă. Aceasta a apreciat în mod special interacțiunea cu Jane și modul în care aceasta transmitea energie pozitivă și încurajare. Deși unele exerciții au fost mai dificile, în final, ele nu au fost imposibile. Ștefania a menționat că ar participa din nou la astfel de activități și că nu ar schimba nimic din experiența trăită.

Mihaela-Raluca Cursaru, elevă în clasa a IX-a D, a observat o stare de relaxare și o dispoziție pozitivă după sesiune. Momentul preferat a fost acela în care Jane a interacționat direct cu ele, creând o atmosferă caldă și prietenoasă. Ea a considerat exercițiile accesibile și benefice, preferând un ritm



mai lent pentru a se bucura pe deplin de experiență. De asemenea, și-a exprimat dorința de a continua practicarea yoga în viitor.

În concluzie, workshop-ul HEALTHY BODY - HEALTHY MIND a oferit elevilor nu doar informații utile, ci și o experiență practică valoroasă, care i-a ajutat să înțeleagă mai bine importanța echilibrului interior. Astfel de activități contribuie la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase și la formarea unei comunități școlare mai conștiente și mai unite. Le dorim elevilor să continue să își dezvolte aceste abilități și să păstreze echilibrul între corp și minte în viața de zi cu zi!

Realizatori articol

Babeș Daria Cătălina, clasa a X-a D

Marinescu Cristina, clasa a X-a D

Coordonatori activitate

Prof. Marinela Anghel

Prof. Florina Anghel

Prof. Elena Pădurice

Prof. Mihaela Bacău