

Séminaire Anti-Stress



Comme les années précédentes, cette fois encore les élèves de Terminales se sont vus proposer un séminaire “Anti-Stress” quelques semaines avant le bac.

Afin de mieux maîtriser leur stress et mieux gérer leurs angoisses Mme Krause, sophrologue à St. Avold (<http://www.beatrice-sophrologie.fr/>), leur a donné quelques conseils de relaxation.

Les futurs bacheliers ont pu s’entraîner à ces méthodes durant 2 heures et sont repartis sereins et décontractés, prêts à affronter les épreuves à venir.