

Sophrologie

La sophrologie est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.



Objectifs :

- être plus serein et moins stressé,
- augmenter ses capacités d'apprentissage,
- se sentir mieux dans la vie quotidienne et en particulier dans votre vie de lycéen(ne),
- lutter contre la démotivation,
- se préparer aux examens,
- améliorer ses méthodes de travail.

Programme développé : basé sur le programme de sophrologie caycédienne « Valeurs, études et sophrologie » (sophrologie et méthodologie).

Public concerné : collège et lycée. Possibilité de diviser le groupe en 2 et de mettre en place des thématiques (exemple : préparation à un examen oral ...), à la demande.

Horaire : le mercredi en 7^e période -

Salle: salle de théâtre

Maximum 12 élèves.

Les inscriptions se feront semaine du **12 septembre**. On peut entrer dans cet atelier à tout moment en déposant un mot dans mon casier le mardi avant 13.15, pour le lendemain.

Contact : Madame Carrier-Gailmain