

Mobilisez votre potentiel & boostez vos ressources

2 Groupes de 16 personnes
(10 ateliers)

Tous les lundis à
partir du 22 septembre
17h05-18h05
OU
18h10-19h05

Salle M202

Sophrologie
CPGE 1^{ère} année

Les ateliers

Techniques mobilisant
la concentration,
la respiration, le corps,
des visualisations mentales
positives,
la relaxation

Atelier découverte & inscription

lundi 15 septembre
18h00-19h00
Salle M202

Stress

Concentration

Siestes flash

Confiance

Emotions

Evacuer les tensions

Prendre du recul