



PRÉPARATION AUX EXAMENS



AVEC LA SOPHROLOGIE



Comment gérer son stress en période d'examen

La sophrologie est une méthode psycho corporelle pour apprendre à mieux gérer son stress, ses émotions, et renforcer son potentiel tant physique que mental.

Pratiquée régulièrement par l'étudiant, elle permet de mieux gérer les pics de tension et de relativiser les examens. De développer la confiance en ses capacités et de se projeter positivement pour l'évènement.

Elle aide aux apprentissages, renforce la concentration et évite les trous de mémoire lors des examens.

Sophro de groupe

Séance de 1h en groupe pour les étudiants préparation aux examens,

Sophro Express

Séance individuelle de 35 min de Sophrologie pour vous préparer aux examens.

Anne KERN
Conseil et Accompagnement

0609121512 - www.anne-kern.fr

