

ATELIER DE SOPHROLOGIE

THÈME :

PRÉPARATION AUX EXAMENS

En 6 Séances de 45 minutes

Les vendredis 26 Avril 2019, 3 mai 2019, 10 mai 2019,
17 mai 2019, 24 mai 2019, 7 juin 2019
2 créneaux horaires possibles:
de 16h30 à 17h15 ou de 17h30h à 18h15

Objectif de la sophrologie pour la préparation aux examens:

- Gérer son stress, ses émotions...
 - Optimiser sa mémoire, sa concentration...
 - Développer la confiance en soi,
 - Gérer son sommeil...
- Maximiser son potentiel le Jour J : apprendre à se projeter de façon positive pour être dans des conditions optimales de réussite

Tarif : 20 € la séance soit 120 € les 6 Séances

MA SO'FRO

L'Atelier se déroulera au Cabinet de
Sophrologie MA SO'FRO, 27 rue de
l'église 59134 Beaucamps-Ligny

Places limitées. Réservation par mail:
me-courtois@masofro.fr ou par tél : 06 37 38 86 53