



SE PRÉPARER AUX EXAMENS AVEC LA SOPHROLOGIE

- * Apprendre à relâcher les tensions musculaires pour obtenir un plus grand calme mentale.
- * Mieux gérer son stress et ses émotions.
- * Améliorer ses capacités de concentration et de mémorisation.
 - * Développer confiance en soi
- * Apprendre à se projeter de façon positive pour être dans les conditions optimales de réussite.

10 séances d'une heure

Les vendredis de 18h à 19h à la villa pagnon Romans

10 et 24 Janvier ; 7 et 21 février ;

13 et 27 Mars ; 10 avril ; 15 et 29 mai ; 12 juin.

99€ + 20€ adhésion à l'association

Renseignement et réservation : JULLIEN GAELLE Sophrologue

06.18.41.47.36