

# Se préparer au bac avec la ***SOPHROLOGIE***

Si tu as tendance à :

- Éprouver des tensions musculaires,
- Rencontrer des troubles du sommeil,
- Avoir des difficultés de concentration, de mémorisation,
- Etre anxieux
- Avoir des comportements addictifs
- Procrastiner

-...



**les séances de sophrologie vont te permettre de**

- mieux gérer ton stress
- relâcher les tensions musculaires
- améliorer tes capacités de concentration et de mémorisation
- développer ta confiance en toi

*Cycle de 5 séances de groupe ( entre 3 et 6 personnes) à partir du lundi 9 mai, de 17h30 à 19h, 15 euros/personne/séance,*

*ou*

*séances individuelles, horaires à définir, 40 euros/séance.*

**Partage ces séances avec tes camarades, venez à plusieurs, se serrer les coudes est aussi très positif!**