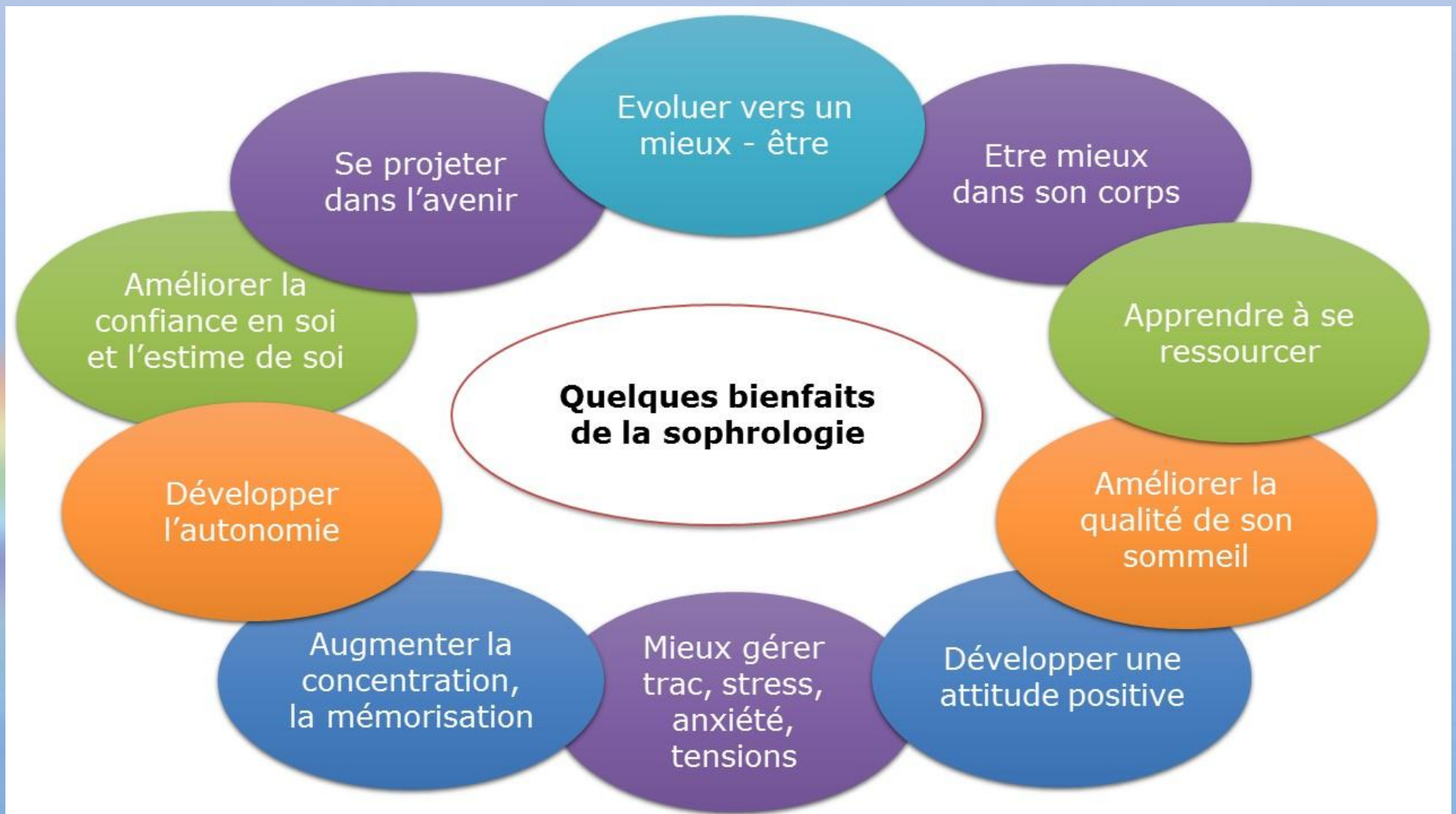


Atelier

Relaxation sophrologie

Gérer son stress et se préparer aux examens



5 séances pour apprendre à :

- Se libérer du stress
- Evacuer l'anxiété
- Calmer le mental
- Développer la confiance en soi
- Améliorer son sommeil
- Optimiser ses capacités de mémorisation



**Inscription & renseignements
auprès de l'infirmière**

Animé par Carol Bubenik - Sophrologue & Relaxologue