

Sophrologie : relaxation et préparation à la réussite !

Ce cours, qui fait appel aux techniques de relaxation, a pour but de favoriser :

- l'acquisition d'une plus grande **confiance** en soi
- la maîtrise du **stress** quotidien
- le développement de la capacité de **mémorisation**
- le pouvoir de son **énergie personnelle**
- l'utilisation de sa **pensée positive**.



6 séances de 40 minutes vous sont proposées.

ANIMATEUR : M. André Labhart, sophrologue
LIEU : salle de musique du bâtiment Bêta
HORAIRE : vendredi de 11h35 à 12h10
DATES : les vendredis 13 – 20 - 27 nov et 4 – 11 déc ainsi que le mercredi 16 décembre
CÔÛT : participation de Fr. 10.- par élève. Le reste est assumé par l'école.

N'hésitez pas à me contacter en cas de questions : melanie.emonet@cov.ch