



Virginie Collin Sophrologue  
35 route de la Ferme du Pavillon  
77600 Chanteloup en Brie  
Tel: **06 98 88 01 37**  
contact@linstantsophrologie.fr

## Atelier de Sophrologie Préparation aux Examens

Des séances en groupe pour les lycéens de première et terminale souhaitant aborder les examens sereinement.

### Un programme de 6 séances pour:

- utiliser sa respiration pour se relâcher physiquement et mentalement
- acquérir des outils utilisables au quotidien pour retrouver le calme
- s'accorder des moments de récupération pendant la période des révisions
- mobiliser les ressources nécessaires en période d'examens (concentration, mémorisation, motivation...)
- se projeter de façon plus sereine dans les épreuves à venir

### Les séances auront lieu:

- le mardi soir de 18h30 à 19h30
- du 6 Mars au 10 Avril
- au 35 route de la Ferme du Pavillon, Chanteloup en Brie
- en petit groupe (minimum 4, maximum 7 participants)

Tarif: 90 euros pour les 6 séances.

*NB: un engagement est requis pour la totalité de l'atelier afin de permettre la progression de chacun dans un cadre propice aux échanges et à la convivialité.*

Renseignements et inscription par téléphone au 06.98.88.01.37 ou par mail.

[www.linstantsophrologie.fr](http://www.linstantsophrologie.fr)