



Diminuer le stress des examens...

Animée par :

- M. Patrick ARNOLIN
Proviseur

et

M. Gérard BIYOUNDOUDI
Proviseur adjoint

- PLANIFIER SES RÉVISIONS POUR SE RASSURER
- FAIRE DES PAUSES RÉGULIÈRES PENDANT LES RÉVISIONS
- PRENDRE SOIN DE SON CORPS EN VEILLANT AU RYTHME DE SOMMEIL, À L'ALIMENTATION ET À S'OXYGÉNER
- SE VISUALISER, S'IMAGINER, EN TRAIN DE RÉUSSIR
- APPRENDRE DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS (RESPIRATION, EFT.)

Séance de gestion du stress par la sophrologie

Le lundi 27 mai 2019 à partir de 16h40 en salle Bungalow E

****** s'inscrire auprès de la VIE SCOLAIRE ******
