

# INFO Famille

PRÉPARATION AU BREVET ET AU BACCALAURÉAT



## POUR ARRIVER SEREIN LE JOUR DES ÉPREUVES

Cycle de 6 séances axées sur une **préparation mentale et physique**.

Des techniques de *respiration*, de *relaxation dynamique* et de *visualisation* pour :

- gérer l'anxiété et le « mauvais » stress
- apprendre à rester concentré
- potentialiser ses capacités
- activer ses compétences
- stimuler sa motivation et la confiance en soi

Possibilité d'accompagnement en individuel ou en collectif (groupe de maximum 5 adolescents).

**RÉUNION D'INFORMATION** : Vendredi 26 avril à 18h

Sophrologie Sud Luberon, 10 rue Léonce Briegne, CUCURON

07 83 25 40 37 / [www.sophrologie-sud-luberon.fr](http://www.sophrologie-sud-luberon.fr)