



Sophrologie stage lycéens et étudiants - 2ème partie



Mme STENGER-SCHNEIDER Claude

INFORMATIONS



OSTWALD



Début le lundi 26 avril 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **52.00 €**

PROFILS : Sophrologue diplômée

PRE REQUIS :

Assiduité quotidienne requise pour une intégration progressive.

Cette deuxième partie de stage peut être réalisée indépendamment ou en complément de la première partie du mois de mars 2020.

MATERIEL :

Tapis de sol, plaid ou couverture, petit coussin, grosses chaussettes.

CODE ACTIVITÉ : 5OS1316

DESCRIPTION

Au moyen d'exercices de relaxation statiques et dynamiques, mettant en œuvre respiration, visualisations, postures et mouvements corporels, les adolescents/étudiants sont amenés vers une meilleure connaissance de soi dans le but de favoriser leur confiance en soi et leurs apprentissages. Chaque séance se déroule en trois temps :

- Echange verbal avec les adolescents et explications de la séance par la sophrologue,
- Déroulement de la séance,
- Temps d'échange et de partage des vécus après la séance.



Sophrologie stage lycéens et étudiants - 2ème partie



Mme STENGER-SCHNEIDER Claude

OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de :

- Se préparer aux évaluations et aux examens scolaires et universitaires,
- Se préparer aux entretiens individuels,
- Gérer le stress et l'anxiété,
- Mieux gérer l'équilibre "veille-sommeil".

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	26-04-2021	15:30	01:30	
Mardi	27-04-2021	15:30	01:30	
Mercredi	28-04-2021	15:30	01:30	
Jedi	29-04-2021	15:30	01:30	
Vendredi	30-04-2021	15:30	01:30	