

Afin d'aider les élèves de premières et de terminale à être au top pour les examens et les accompagner vers la réussite, nous proposons des séances de sophrologie au sein de l'établissement. Les objectifs de cet atelier sont les suivants : mieux gérer son stress, booster son attention et sa motivation, mieux vivre ses émotions, évacuer ses tensions.

Cet atelier adapté aux lycéens, s'articule autour d'échanges, d'exercices permettant d'acquérir rapidement des techniques de relaxation, de respiration et de concentration. Ces outils simples et rapides sont conçus pour être réutilisables dans la vie quotidienne mais surtout dans l'objectif du passage des épreuves du bac.

(Ces séances animées par Florence Blanfort, professeur de S.V.T. et Sophrologue diplômée, s'articulent autour de 10 rencontres d'une heure, réparties sur l'année scolaire, le jeudi pendant la pause méridienne).

Renforcer sa  
concentration  
et son attention

Améliorer  
la confiance  
en soi

Prendre  
conscience de  
ses émotions

Gérer son  
stress

Favoriser  
l'instant  
présent

Evacuer ses  
tensions