

YOGA et RELAXATION

...dans ton lycée !

6 séances à venir : 12h30 - 13h20

mercredi 17 janvier (présentation)

mercredi 24 janvier

mercredi 31 janvier

mercredi 7 février

mercredi 14 février

mercredi 21 février



salle 223 ; salle 224

Guidées par :

Valérie BRUNEAU

Être juste Maintenant
Ni attente, ni condition

12 participants maximum par séance

Mouvement & Détente, des présents
pour la santé du corps et de l'esprit !

besoins : tenue souple, eau et toi... comme tu es !

inscription auprès de la vie scolaire

INSCRIPTION

Séances de sophrologie

DANS VOTRE LYCEE

Les vendredis midis de 12h30 à 13h20

vendredi 19/01/24 (Séance découverte)

vendredi 26/01/24

vendredi 02/02/24

vendredi 09/02/24

vendredi 16/02/24

vendredi 23/02/24

Animée par Ophélie Sourice
Sophrologue **STUDIO SOPHRO**

Pour t'aider à

- Gérer ton stress
- Gérer tes émotions
- Avoir plus d'estime et de confiance en soi
- te concentrer
- Mieux vivre ensemble



Inscription auprès de la **vie scolaire**.