



# ATELIERS SOPHROLOGIE JE PRÉPARE MES EXAMS !

## Pourquoi la sophrologie avant un examen ?

Le bac, le brevet... la date fatidique de l'examen approche et les candidats commencent leurs révisions, période souvent synonyme de stress.

Pour éviter de perdre tous ses moyens le jour de l'épreuve, ou pour préparer un passage à l'oral, une préparation avec la sophrologie est une manière simple et originale de réussir dans les meilleures conditions.



- Apprendre à se concentrer pour réviser et à mobiliser toute son attention pendant les épreuves
- Mieux gérer le stress, l'anxiété et le trac notamment avant les oraux
- Renforcer la confiance en soi et en ses capacités
- Adopter une bonne hygiène de vie : sommeil, alimentation, récupération



Par des exercices courts et ludiques de détente musculaire, de respiration et de relaxation, j'apporte des astuces pour les révisions, la veille de l'épreuve et le jour J.

Je vous propose des séances d'une durée de 30 à 45 minutes  
Sur la base du volontariat, et sur les temps de pause  
En présence de l'équipe encadrante

Entretien préalable avec la direction et l'équipe pédagogique  
Définition des attentes et des besoins

**Je peux venir vous présenter mes ateliers, prenons rendez-vous !**  
Devis sur demande



**FAIS TA  
BULLE**  
ALEXA GAUTHIER  
SOPHROLOGIE

Mail : [faistabulle@gmail.com](mailto:faistabulle@gmail.com)

Tel : 06 08 60 46 80

[www.faistabulle.com](http://www.faistabulle.com)

SIRET 800 626 772 00019

