

« DÉTENTE & RÉUSSITE » PAR LA SOPHROLOGIE

Organisé par le Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté du lycée Edouard Herriot.

Dates et horaires :

Session 1 : Jeudis de 17h30 à 18h45 : 6-13 oct. + 3-10-17-24 nov. 2016

Session 2 : Jeudis de 17h30 à 18h45 : 12-19-26-31 jan + 2-9 fév. 2017

Tarif : adhésion 2016-2017 à la Maison Du Lycée

Intervenante :

Brigitte Roué, professeur des écoles et sophrologue diplômée.

LES OBJECTIFS DES SÉANCES

Préparation aux devoirs et examens :

- Renforcer la volonté de réussir.
- Affirmer la croyance en ses capacités et valeurs.
- Transformer le stress en outil de motivation.
- Adopter des attitudes corporelles d'affirmation et de confiance.

Gestion des émotions :

- Repérer et éloigner les émotions négatives inutiles.
- Choisir le positif et le dynamiser.

Outils de la sophrologie :

- Détente du corps : pratique en postures debout ou assis.
- Exercices de respiration et relaxation par des mouvements simples.
- Visualisations du futur en positif.

La participation à chaque cours est vivement conseillée :

- Les cours sont organisés selon une progression précise.
- La cohérence du groupe est facilitée par la présence de tous à chaque module.
- L'engagement personnel envers le CESC est demandé.

BULLETIN D'INSCRIPTION AU CYCLE N°DE « DETENTE & REUSSITE »

(À découper et à remettre aux infirmières de l'établissement avec présentation de la carte d'adhésion à la Maison Du Lycée.)

PRÉNOM NOM

CLASSE

TÉL

MAIL

DATE ET SIGNATURE