



Cabinet | Aponis

## ATELIER : STRESS DES EXAMENS

**Les Ateliers du Samedi matin : samedi 23 mars, 6 avril et 18 mai  
de 10h à 12h30**

### Objectifs :

- Mieux connaître les mécanismes du stress.
- Reconnaître ses signaux de stress pour mieux les prévenir.
- Reprendre confiance en soi dans un moment de stress.
- Pratiquer la concentration.
- Maîtriser le cycle veille/sommeil pour une meilleur mémorisation.
- Pratiquer des exercices pour renforcer la mémoire.
- Pratiquer des exercices pour lâcher les tensions.
- Pouvoir se détendre avant pour une améliorer la vigilance au bon moment.

Tarif : 60€ les 3 ateliers de 2h30 soit 180 € (prévoir la somme exacte si espèces) payable en 3 fois maximum

Inscription à découper et à envoyer avec un acompte de 50 € : Cabinet Aponis, 8 rue Philippe 72100 LE MANS à l'ordre de Virginie Monceaux

✂.....

NOM : .....Prénom :.....Age : .....

Adresse postale : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : .....-.....-.....-.....-.....

Mail : .....@.....

Avez-vous déjà pratiqué la sophrologie : oui  non

Si oui, précisez : .....

.....

Quelles sont vos attentes vis à vis de cet atelier: .....

.....

.....

.....

Date : ..... Signature :