

Stage de Sophrologie

Préparation mentale à la réussite

de votre projet, d'un examen, de votre rêve

Samedi 05 avril 2025 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, 1er étage, St Egrève



Pour réussir, il faut se mettre dans un état d'esprit de gagnant, se libérer du stress, de ses doutes, nourrir la confiance, la ténacité et faire preuve de résilience.

A partir d'exercices basés sur la respiration, la détente du corps, du mental, et la visualisation positive, vous vous préparerez à passer vos étapes vers le succès dans les meilleures conditions en apprenant à **mieux gérer vos émotions**, à accroître votre concentration, votre mémorisation, à **retrouver confiance en vous, en vos compétences et ressentir votre capacité à réussir.**



Places limitées

10€ adhérents MJC

15€ extérieurs

Réservation obligatoire

inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin

<https://stephanie-vuillemin.fr/>