

Stage de Sophrologie

PREPARATION MENTALE A LA REUSSITE

de votre projet, d'un examen, de vos rêves

Samedi 21 mars 2026 de 10h30 à 12h00

Espace Europe, salle Allemagne 1er étage, St Egrève



Mener à bien son projet, un examen ou réaliser concrètement ses rêves peut être source de stress, de doute plus ou moins difficile à gérer.

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**.



inscriptions@mjc-st-egreve.fr

Renseignements : 04.76.75.47.25

Intervenante: Stéphanie Vuillemin
<https://stephanie-vuillemin.fr/>

13€ adhérents MJC

19€ extérieurs

Réservation obligatoire