

SOPHROLOGIE

Le stress scolaire lié à la période des examens n'est bien sûr pas réservé seulement à la période des examens, ni à une catégorie d'âge ! Le stress est d'ailleurs un phénomène normal.

Comment la sophrologie peut aider les jeunes ?

Par des exercices corporels, de respiration ou des suggestions mentales, la sophrologie est attentive à libérer les tensions, à développer les envies positives et créatives des jeunes mais

La sophrologie permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête.



colère
angoisse
concentration
ECR
l'agressivité
motivation
sommeil
tension
collège
stress



Votre APE du cercle de Corsier propose des cours de sophrologie aux élèves de 9ème à 11ème Harmos.

**Tous les vendredis du 3 mars
de 12h50 à 13h30**

6 séances (Fr. 60.- pour les membres APE, Fr. 72.- pour les non-membres)

Animés par Caroline Munsch

Lieu : Collège de Corsier

Bâtiment des Pléiades, salle P1

Inscriptions jusqu'au 10 février 2017
via mail
corsier-et-environs@ape-vaud.ch

Séance découverte

Mercredi 8 février 2017 de 18h à 19h pour les jeunes et les parents

WWW.APE-CORSIER.CH