

## GESTION DU STRESS ET SOPHROLOGIE

Ce cours vous permet d'apprendre à gérer votre stress, à augmenter votre confiance et votre concentration grâce à des techniques de sophrologie caycédienne. Les deux outils utilisés sont la respiration et le corps avec des techniques statiques en position assise et des techniques dynamiques en position debout avec différents mouvements ou sons qui permettent une meilleure prise de conscience de notre corps.

- Vous apprendrez à vous détendre et à mieux respirer
- Vous aurez une meilleure conscience de votre corps, élément essentiel pour la gestion du stress
- Avec un corps plus détendu, vous pourrez percevoir vos évaluations, vos exposés, vos examens avec un autre regard
- Votre concentration s'améliorera de manière significative durant l'année scolaire
- Vous pourrez améliorer vos performances sportives

N'hésitez pas à essayer !

- Rendez-vous 1<sup>er</sup> cours : **jeudi 3 septembre à 08h00 - B002**
- Horaire du cours durant l'année : **tous les jeudis de 8h à 8h45**
- Professeur responsable : **Sylvia Dubey**, master spécialiste en sophrologie caycédienne
- En cas de questions : **[sylvia.dubey@eduf.ch](mailto:sylvia.dubey@eduf.ch)**